

ENSEIGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

-- (Hygiène Vitale) --

TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS

COURS DE BROMATOLOGIE

Deuxième partie : Nutrition

par le biologiste

P.-V. Marchesseau



TOME I

« Ne mangez que par faim, seulement pour le
besoin de votre organisme, et essentiellement
ce que la Nature a prévu pour lui. »

P. M.

TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS

COURS DE BROMATOLOGIE

Deuxieme partie : Nutrition

P.-V. MARCHESSEAU

N.D.L.R. — En 1935, P.-V. Marchesseau fait connaître sa théorie philosophique de l'Humanisme Biologique, et dès 1938, ouvre sa première école d'Hygiène vitale. En 1946, après la guerre, il reprend ses activités, fonde la « Fédération Française de Naturopathie », et l'« Institut d'Hygiène Naturelle de Paris », que dirige le Professeur A. Rousseaux.

" Tous les miracles de la vie se
tiennent dans les secrets de la
Force Vitale ".

P.M.

CHAPITRE I

Rappel des notions fondamentales concernant le cours de Diététique
et la " cure de désintoxication " en Naturopathie.

Autolyse et autophagie - Déchets et résidus - Drainage et dérivation -
Force vitale et défaillance vitale - Calme plat et crises curatives -
Désintoxication et revitalisation - Diététique et Nutrition -

" Qui confond " Diététique " et
 - " Nutrition " est ignorant en
 matière d'alimentation " .

P.M.

Ce " Cours de Nutrition " (deuxième cours de " Bromatologie " en naturopathie) doit être lu, logiquement, après le " cours de Diététique ", qui en représente la première partie.

Au cas où cette lecture n'aurait pas été faite, nous tenons à rappeler rapidement quelques notions essentielles du précédent cours afin que le lecteur puisse tirer tout le bénéfice désiré du présent exposé.

1) - Il ne faut pas confondre " autolyse " et " autophagie " .

L'auto-lyse est le phénomène qui se passe dans l'organisme lorsque celui-ci est soumis à une restriction alimentaire plus ou moins poussée (phase diététique de la " cure de désintoxication "). Dans cette situation, il " brise " les grosses molécules des déchets et résidus (scories) qu'il a amassé en lui, afin de les rejeter vers l'extérieur à travers ses filtres émonctoriels. C'est la "lyse " organique. Mais on croit, communément, que l'organisme en " autolyse " fait appel pour survivre à ses propres tissus vivants, et en quelque sorte qu'il se mange lui-même (phénomène de " l'auto-phagie "). Cela n'est vrai que partiellement.

Certaines phases du jeûne à ses débuts peuvent s'apparenter à de l' " auto-phagie " . Mais l' " autolyse " doit de produire, très vite, pour aboutir à l'épuration profonde, gage d'auto-guérison, et satisfaire à l'élimination. Il est évident que l'organisme, privé de nourriture, commence par utiliser ses graisses, ses acides aminés, ses sucres hépatiques et sanguins. Mais la grosse masse des déchets et résidus toxiques, véritables poisons, enfouis profondément dans les tissus, échappent à cette " auto- phagie " préliminaire, pour subir le moment venu la " lyse " , c'est à dire l ' action des enzymes de dislocation digestive, qui visent à les réduire en très fines particules pour faciliter leur passage à travers les filtres émonctoriels. C'est l' " auto-lyse "

véritable, étonnant phénomène par son efficacité et son ordonnance, qui se rattache plus aux lois de la vie qu'à celle de la matière inorganisée et inintelligente, c'est ce facteur de la désintoxication qui rend l' "auto-guérison" possible.

2) - Les déchets et résidus (appelés encore surcharges ou crasses humorales) sont de double nature. Ce sont eux que la "lyse" doit réduire en fines parties. Issus, comme nous le savons, des métabolismes digestifs et cellulaires, ils se présentent sous deux formes. L'une est visqueuse et non soluble dans l'eau. Ce sont les "colles". L'autre est sableuse et soluble. Elle représente les "cristaux". Les "colles" (ou substances colloïdales) stagnent de préférence dans la lymphe; et les "cristaux" (substances cristalloïdales) dans le sang.

Les "colles" ont pour origine des sucres mal transformés (venus des amidons ou céréales), des cadavres microbiens, des cellules usées, des globules blancs morts, des graisses circulantes, etc....

Les "cristaux" viennent surtout des aliments azotés (viandes, poissons, laits, fromages, légumineuses), et des minéraux organiques arrachés aux tissus pour faire tampon à l'acidisme alimentaire. En effet, les acides aminés (éléments simples des aliments azotés, obtenus par digestion), non utilisés, sont neutralisés par une sécrétion alcaline des reins (l'ammoniac). A défaut, les bases calciques et magnésiennes des os, du sang, des divers tissus, réalisant cette protection.

C'est le phénomène qui mène à la décalcification (ou à la déminéralisation plus générale) qui se manifeste, parallèlement, à la réaction pétrifiante des neuro-arthritiques (ou "hommes-pierres" par opposition aux "hommes-éponges" que sont les sanguino-pléthoriques, lesquels ne subissent pas les effets de l'acidisme alimentaire suivant les mêmes processus).

Nous avons dit que les déchets et résidus saturaient les liquides humoraux (sang : 5 litres ; lymphe : 10 litres ; et sérum extracellulaire : 20 litres), et que chacun suivant sa nature se tenait à sa place. Mais ces "liquides" sont traversés par des "courants", qui correspondent aux échanges organiques. Ces "courants" à double sens (assimilation et désassimilation) sont, d'ailleurs

activés par le " brassage ", provoqué par les exercices au sol, (gymnastique au tapis et antigravitationnelle), et par le massage mécanique, vibratoire. Ainsi, nous avons des " surcharges ", dites morbides, qui suivent les courants ; et des " surcharges " fixes, qui restent accrochées aux tissus, sous forme de vernis, de croûtes, de sables, de calculs, de noyaux etc... Les surcharges mobiles gênent les fonctions des plasmas circulants, et les surcharges fixes, paralysent celles des organes qu'elles " sclérosent ".

Les liquides doivent, donc, être épurés en premier lieu pour devenir happants, c'est à dire aptes à arracher les surcharges fixées aux tissus qu'ils baignent. Le sang, en particulier, doit retenir toute notre attention, parce qu'il est le véhicule commun et dernier de toutes les éliminations. En effet, la lymphe et le sérum extracellulaire viennent se déverser en lui, et le liquide sanguin irrigue tous les émonctoires, même ceux spécialisés dans le rejet des " colles ". Ces émonctoires, rappelons les, sont les reins, et les glandes sudoripares pour l'élimination des cristaux ; les glandes sébacées, le foie (avec sa vésicule et son intestin) et les muqueuses de la face, de la gorge, des poumons, et du vagin, pour l'élimination des " colles ".

3) - La confusion ne doit pas se faire, non plus, entre " drainage " et " dérivation " .

Les produits " lysés " sont donc entraînés par les liquides, et en dernier lieu par le sang vers les émonctoires. C'est le cycle de l'élimination. Cet acheminement général des déchets et résidus est le drainage.

La dérivation est une manoeuvre de même sens, mais qui vise à diriger les surcharges vers un second émonctoire de même spécialisation afin d'épargner le premier qui a trop souffert.

Par exemple, une peau malade (eczéma généralisé) sera soulagée de son travail par " dérivation " vers l'intestin.

Dans les maladies chroniques (maladies réactionnelles d'auto-défense), et en particulier chez les " sous-vitaux ", la stimulation des émonctoires est indispensable, et la " dérivation " est souvent nécessaire. C'est la part du praticien dans l'oeuvre de l'organisme (pour aider l'auto-guérison).

4) - L'autolyse (et le drainage qui lui succède) sont commandés par la " Force Vitale " , qui préside, avec la plus grande intelligence, à tous les phénomènes organiques. Niée par les matérialistes, qui ne veulent voir dans la vie que des réactions physico-chimiques, cette " Force " n'en demeure pas moins le principe directeur (et non matériel) de la matière vivante organisée. Cl. Bernard, le savant physiologiste, maître incontesté de la médecine scientifique, moderne, dite " expérimentale ", répétait sans cesse à ses élèves qu'il fallait laisser toute notion de métaphysique à la porte du laboratoire. Mais il a fini lui-même par avouer que " toute fonction organique était animée par un principe directeur ", impuissant qu'il était, et impuissants que nous sommes tous, encore de nos jours, à expliquer les merveilleux processus de la Vie au moyen des simples réactions physico-chimiques de la matière brute.

La " Force Vitale " est de nature " biotonique ", et siège dans la substance blanche (du système nerveux) et les glandes endocrines.

Lorsque cette " force directrice " est défaillante, les tempêtes " neuro-hormonales ", qu'elle soulève pour épurer l'organisme, sont ou bien insuffisantes ou presque nulles. Le calme plat précède toujours les grandes catastrophes (cancer). Les sujets qui ont " calmé leurs nerfs ", qui ont abusé de sédatifs, de tranquillisants, ou de somnifères, sont dans cette situation. Les grandes douleurs physiques mettent également dans un état semblable de non-défense. C'est pour cette raison que le Naturopathe compétent - au cours d'une " cure de désintoxication " - envisage toujours, non seulement d'assécher la source des surcharges et d'ouvrir les quatre grands émonctoires, mais encore de rendre au cerveau organique (diencephale) siège de la " Force Vitale ", toute son autonomie.

Les " touches nasales " (acupuncture à pointe sèche au niveau de la muqueuse endo-nasale) provoquent des larmoiements plus ou moins intenses, suivant la hauteur du potentiel vital. Lorsqu'ils sont rares ou ne se produisent pas, la " Force Vitale " est réduite à sa plus faible expression. Alors, elle n'est pas suffisante pour autoriser l'application d'une cure, avec l'autolyse et le drainage que cela suppose.

Par contre, l'intelligence directrice de la " Force Vitale " est admirable, lorsque celle-ci est douée d'un haut potentiel énergétique. Les processus autolytiques le démontrent par eux-mêmes. Ils suivent un ordre logique, entrevu par

le grand physiologiste Yeo. Cet ordre va des substances étrangères les plus inutiles aux moins utiles, avant de s'attaquer aux substances plus utiles, tout en évitant de dégrader les cellules nobles où réside la vie (les nerfs et les glandes siège de la " Force Vitale ").

Voici la marche de l'autolyse .

a) - Tout d'abord sont drainés les colles et les cristaux qui, à l'état mobile, saturent les liquides ;

b) - Puis sont attaquées ou lysées les substances les plus récentes, fixées dans les tissus.

A ce moment du nettoyage, les grands filtres sont à surveiller. C'est le temps des " crises curatives ", ou des grandes liquidations émonctorielles (urine chargée, fèces nauséabondes, sueurs fétides, crachats épais, etc...).

A la suite de cette épuration, la plupart des " pseudo-maladies réactionnelles " cèdent habituellement.

c) - Cependant, dans beaucoup de cas, il faut poursuivre la désintoxication et pousser l'autolyse en profondeur, pour atteindre certains placards adipeux et cellulitiques, et les noyaux durs, tels que les kystes, et toutes les tumeurs bénignes.

En effet, certaines graisses, très résistantes parce que très anciennes, sont enserrées profondément dans le tissu d'emballage qu'est le tissu conjonctif. La circulation y est lente. Elles ne seront, donc, " lysées " qu'à cette occasion. Dédoublées en glycérine (sucre) , qui pourra être brûlé aux muscles, et en acides gras qui iront aux poumons pour être oxydés, elles disparaîtront lentement. Une partie des acides gras sera éliminée par l'anus, à la faveur des purgations et des lavements. Quant à l'oxydation pulmonaire, elle implique de larges ventilations, obtenues par l'exercice intéressant la masse musculaire des cuisses. Malheureusement, beaucoup de jeûneurs croient que ces pratiques sont incompatibles avec leur état. En réalité, elles évitent la violence des " crises curatives ". A propos de la fonte de ces graisses, il est bon de signaler que certaines réserves, faisant effet de tampons, ne doivent jamais disparaître. L'une d'elles, en particulier : il s'agit du mamelon du pubis (ou mont de Vénus).

Lorsqu'un seuil d'amaigrissement est dépassé, le sujet entre en dénutrition ; et il y a danger à poursuivre l'autolyse.

Après les placards adipeux résistants, viennent les résidus des médicaments. Certains, très vieux, peuvent dater de 10, 15 ou 20 ans. L'élimination des substances vaccinales s'opère sensiblement à ce même moment. Puis sont lysés les déchets cellulitiques, bien après les graisses et les médicaments. C'est dire leur résistance et leur nature particulière. Il faut, donc, pousser assez profondément l'autolyse pour avoir raison de l'obésité, de la cellulite et des drogues résiduelles.

Enfin, cèdent les gros noyaux.

Solidement fixés dans les divers tissus, ils constituent les lipomes, les fibromes, et autres dépôts.

Ces excroissances molles ou dures sont des tumeurs bénignes, véritables " poubelles organiques ", bourrées d'acide lactique par exemple. Ces tumeurs ne doivent pas être confondues avec les tumeurs malignes, caractérisées par un développement cellulaire anarchique et monstrueux (cellules anormales). Toutes les grosseurs de nature résiduelle : calculs, athéromes, bouchons des artérioles (infarctus du myocarde), gaines sclérosant les vaisseaux (artérite), glandes saturées comme des éponges (prostate, utérus, thyroïde, etc...), appartiennent à cette catégorie des surcharges profondes. Toutes peuvent être résorbées par autolyse, mais il faut souvent beaucoup de patience, et de cures successives, pendant de longues années, pour obtenir un résultat satisfaisant.

5) - L' " Auto-phagie " , dangereuse, se manifeste aux limites physiologiques de " l'autolyse " .

Nous avons vu que celle-ci se manifestait, un court moment, au début de la cure. En fin d'autolyse, elle réapparaît, et s'intensifie très vite. C'est le stade critique de l'abus (phénomène de " dénutrition ").

Pour survivre, l'organisme va dévorer ses propres tissus. Les muscles seront les premiers sacrifiés. On verra fondre les fessiers et les cuisses. La colonne vertébrale deviendra saillante et douloureuse. La graisse du pubis aura disparu. Le sujet est prostré, et en un état grave de dénutrition, proche de la mort. Nous avons été témoins de semblables accidents.

On ne peut pas fixer la durée de l'autolyse. Pour atteindre aux limites permises, il faut tenir compte de la nature des surcharges, de leur position dans les tissus, et de leur ancienneté, et bien sûr de la hauteur du potentiel vital (force vitale) et du régime autolytique (jeûnes, monodiètes ou régimes restrictifs). C'est pour cette raison que nous préférons les cures courtes et répétées, aux cures longues et uniques.

Bien avant la fonte musculaire, on note que le foie a diminué de 30 à 50 % de son volume, que l'estomac a remonté de plusieurs centimètres (il se rétracte en partant du fond), que le gros colon transverse est tendu, que les veines sont moins saillantes, les varices moins grosses, et que les hémorroïdes ont disparu.

Les reins sont hauts, dans leur loge ; la peau est fine et colorée ; la respiration profonde, et l'expiration plus poussée permet le rythme du sommeil.

Nous avons vu des jeûneurs (en jeûnes humides) faire 40 à 50 jours, et sortir de leur "cure autolytique" dans des états graves de déminéralisation et de fonte musculaire. De plus, ils avaient mal drainé leurs tissus à cause des rations de sucre, données pour éviter l'acétone, et bien entendu ils n'avaient pas pris la peine de solliciter leurs émonctoires par l'exercice, les bains, les plantes, etc...

Ces patients ont eu beaucoup de peine à retrouver leur énergie passée, et par malheur, sans avoir le bénéfice d'une guérison stable (leurs maux récidivèrent rapidement).

Il aurait été préférable de faire des jeûnes plus courts et répétés (3 jours tous les 10 jours, par exemple).

Au cours de toute "autolyse" se produisent des carences autolytiques, qui viennent se surajouter aux carences morbides (qui résultent du mal à vaincre). Les cures trop longues, sont forcément "carençantes". Attention aux jeunes enfants, aux vieillards, aux malades dévitalisés, ils risquent de ne pas s'en remettre.

Les tissus très durs (os) ne cèdent rien ou presque (seuls les cristaux articulaires peuvent disparaître). Quant aux tissus nerveux, ils se conservent intégralement.

Cela explique la difficulté de réaliser des cures autolytiques efficaces au niveau des os (arthroses) et des nerfs (paralysies, tumeurs cérébrales). Par contre, au niveau des liquides humoraux, et au niveau de la plupart des tissus mous (sauf le tissu nerveux élastique) il peut se produire de véritables miracles d'épuration (auto-guérison par autolyse diététique).

6) - Voici les grandes lois qui président à l'autolyse -

- Loi n° 1 - L'autolyse ne peut produire ses effets et se réaliser pleinement que lorsque la force vitale est présente et suffisante.

N.B. - Les sujets trop vieux, et les sujets trop drogués (tranquillisants) ne peuvent pas espérer tirer avantage, dès le début, de la " cure autolytique ". Ils devront s'y préparer par périodes courtes, afin d'éviter les risques de blocage émonctoriel, grave.

- Loi n° 2 - Lorsque la maladie est très ancienne, ou que la masse des surcharges est importante, la " cure autolytique " doit être menée, également, avec précaution.

Il faut savoir freiner les débordements émonctoriels (crises curatives violentes).

Les jeûnes mixtes, courts et répétés, font mieux que les cures longues.

- Loi n° 3 - L'autolyse carence le patient en provoquant, au cours du nettoyage, la perte de vitamines, minéraux, diastases qui suivent les déchets et résidus sur la voie de l'élimination.

Ces " carences autolytiques " s'ajoutent donc aux " carences morbides " (issues de la maladie), que l'autolyse, bien entendu, ne comble pas. La " désintoxication " doit, pour cette raison, être toujours suivie d'une cure de " revitalisation ".

- Loi n° 4 - Os, nerfs, et glandes endocrines échappent en principe à l'autolyse. Il est dangereux de faire jeûner à l'extrême un sujet dans le but de nettoyer ses tissus. On peut tuer sans guérir, par des jeûnes trop longs.

- Loi n° 5 - La fonte musculaire des fessiers (et des cuisses) indique que la frontière de l'autolyse physiologique est atteinte, et qu'il convient de passer en revitalisation. La fonte de la graisse du pubis est également un signe caractéristique.

- Loi n° 6 - Le retour à la santé, lorsque l'autolyse a été bien faite, n'est pas toujours total. La santé terminale est toujours fonction de l'hérédité qui ne s'efface pas, et des usures subies qui ne se réparent pas, toutes, nécessairement.

L'autolyse ne remet pas à neuf cent pour cent le moteur vivant

Qui a eu une chaumière en héritage, retrouve une chaumière, certes, plus propre et plus habitable. Qui a eu un palais, retrouve son palais. Cette règle naturopathique a souvent été passée sous silence par les " faux naturopathes " qui promettent plus qu'ils ne donnent. Le jeûne ne fera pas d'un nain un géant, ni ne fera d'un " cul de jatte " un champion olympique du 100 mètres.

Il y a des défauts héréditaires, et des usures organiques contre lesquels rien n'est possible ; ce qui ne signifie pas qu'on ne puisse pas obtenir des améliorations et des guérisons spectaculaires par l'autolyse (véritable " bistouri du naturopathe ").

7) - L'autolyse diététique doit se dérouler au sein de la " cure de désintoxication " naturopathique.

Tout régime autolytique (diététique), quel qu'il soit, ne doit jamais être appliqué seul, hors du contexte de la " cure de désintoxication ". Il doit nécessairement occuper la place hiérarchique, qui est la sienne, au sein de la synthèse des moyens (les 10 techniques). Le plan de la " cure de désintoxication " est établi comme suit :

a) - Assèchement de la source des surcharges (phase N° 1)

C'est ici que joue à plein l'une des 3 formes de l'autolyse diététique (jeûnes, monodiètes ou régimes restrictifs variés).

b) - Libération du diencéphale (phase N° 2)

Ici, les techniques sont psychologiques (suggestion, hypnotisme, psychanalyse et relaxation) ; ou manuelles (massage vertébral, manipulations spéciales) ou musculaires (vertébrothérapie ou discothérapie) ; ou bien encore fluidiques (recharge de la substance blanche sous-corticale en énergie nerveuse). Il y en a six.

c) - Ouverture des émonctoires (phase N° 3)

Foie (avec sa vésicule et son intestin) par des plantes hépatiques ;
reins, par des plantes diurétiques ; poumons, par ventilation et oxygénation ;
peau, par frictions et bains.

N.B. Tous ces moyens n'appartiennent pas à la Bromatologie, bien sûr ; mais ils font partie intégrante de la NATUROPATHIE.

Cette loi attire l'attention sur les naturopathes qui pratiquent des techniques isolées (diététique, relaxation, acupuncture, etc...) et qui, de ce fait, ne font pas de la vraie naturopathie (naturopathie orthodoxe), laquelle exige, répétons le, synthèse et hiérarchie des 10 techniques.

La phase n° 2 mérite de retenir un instant notre attention. L'autolyse et les drainages sont d'autant plus précis et actifs que le sujet dispose d'une grande " Force Vitale ".

L'économie de cette énergie doit être demandée, dès le début de la cure par le repos mental, et le retour au sommeil naturel (profond et sans rêves).

La relaxation est le moyen technique qui permet l'économie de la " force vitale ", en cours de veille.

La recharge de cette force neuro-endocrinienne, en cas de dépression, s'obtient par la musculature (travail lent, avec résistance des grosses masses musculaires au dessous du niveau de fatigue, et dont l'action est comparable à celle d'une " dynamo " pour le courant électrique).

Elle se réalise, également, par l'ensoleillement, la négativation, le crudivorisme alimentaire, les respirations profondes, les frictions cutanées, et autres manoeuvres touchant à la réforme mentale et à l'élévation spirituelle.

Concernant les restrictions autolytiques (ou diététiques), au sein de la cure , nous ne devons pas oublier qu'elles sont sèches, humides ou mixtes, suivant la nature des surcharges.

L'autolyse sèche (application du jeûne complet, sans boire, ni manger ; ou d'une monodiète ou d'un régime restrictif en mangeant, mais sans boire) convient aux maladies caractérisées par des catarrhes humides (rejets de colles). Ces maladies, en général, ne sont pas douloureuses, mais elles " coulent " beaucoup.

Les bronchites, l'asthme humide, les otites, la sinusite en sont des exemples.

Inversement, l'autolyse humide (application du jeûne hydrique, en buvant, mais sans manger ; ou de monodiètes liquides et régimes restrictifs très fluidiques) convient aux maladies caractérisées par des catarrhes secs (cristaux), dont le prototype est représenté par le rhumatisme articulaire ou arthrite.

Ces maladies, en général, sont très douloureuses, mais ne coulent pas ou très rarement (exemples : névralgie faciale, zona, sciatique, eczéma sec avec prurit etc...).

Le mot " catarrhe " vient du grec et désigne " ce qui coule ". Un catarrhe sec se conçoit mal ; mais en réalité il y a toujours un léger suintement accompagnant le rejet de sables. Un eczéma sec s'humidifie toujours un peu par la lymphe qui s'échappe inévitablement de la muqueuse lésée.

L'autolyse sèche draine la lymphe et le sérum extra-cellulaire. Elle active le foie et les glandes sébacées de la peau, ainsi que sa couche basale ondulée. Il faut, en conséquence, savoir soutenir ces organes filtrants par des manœuvres naturopathiques de secours.

L'autolyse humide draine le sang, et fait appel aux reins et aux glandes sudoripares, émonctoires qu'il faut stimuler ou soutenir dans leur tâche de la même manière que les précédentes.

Etant donné, d'une part, que la lymphe vient en dernier lieu se jeter dans le sang (au rythme d'un litre par 24 heures, et en cas d'activation musculaire au rythme de 4 à 5 litres) et que celui-ci irrigue les 4 émonctoires (y compris ceux spécialisés dans le filtrage des colloïdes) ; et étant donné, d'autre part, que la plupart des maladies, constituées de longue date, sont de nature double (colloïdale et cristalloïdale à la fois), l'autolyse mixte s'impose presque toujours.

La mise en place d'une cure autolytique et le retour à la normale sont des phases importantes qu'il ne faut pas négliger, faute de quoi des accidents graves peuvent se produire.

Les purgations, les lavements (douches rectales), les bains de sudation et

l'exercitation musculaire activent l'autolyse, et freinent les " crises curatives " dangereuses. Ces procédés permettent encore d'accélérer la cure de jeûne et d'en réduire la durée.

Les autolyses par le jeûne se préparent, toutes, par une monodiète à la bouillie cellulosique (quelques jours aux légumes aqueux bouillis).

Elles s'achèvent de même par la bouillie cellulosique.

Fruits et pain complet, tant à la mode chez les naturisants mal formés, sont strictement interdits, sous peine d'auto-empoisonnement plus ou moins violent, en fonction des toxines d'élimination (qui saturent la muqueuse interne du tube digestif). Les jus de fruits sont des diffuseurs sanguins de première qualité.

Dangereux à ce moment là.

Quant au pain complet, c'est un " rude " aliment pour une muqueuse fragilisée par des efforts de désintoxication.

Par l'autolyse (réalisée au moyen des régimes diététiques et des cures de désintoxication), la machine est nettoyée des " scories " qui gênent son bon fonctionnement. Les troubles d'alarme et réactionnels, en général tous fonctionnels et très peu lésionnels, sont effacés. Nous voulons parler des maladies aiguës (1er degré) et chroniques (2ème degré) chez les survitaux, et les sous-vitaux. S'il y a quelques lésions, elles se réparent peu à peu au cours des applications répétées.

Mais, après autolyse, il peut subsister - malheureusement - des troubles lésionnels graves, que nous appelons définitifs ou irréversibles. Ils sont dus soit à des tares héréditaires (contre lesquels on ne peut rien sauf les atténuer et les rendre plus supportables par des techniques compensatrices), soit à des usures organiques résultant d'un comportement anormal, avec excès de table, sédentarité, médication abusive, tabac, vie nocturne etc...). Ces états sont, pour nous, ceux des maladies véritables (ou authentiques), heureusement très rares (10 à 20 % des cas).

Il y a encore, des lieux dans l'organisme qui sont très mal irrigués, et qui, de ce fait, seaturent très vite. Ce sont, par exemple, les reins chez la femme, la prostate chez l'homme sexuellement inactif, la masse du tissu conjonctif chez le sédentaire, les zones vertébrales (interdiscales) chez la plupart des modernes, etc...

Par l'exercice, le massage, les vibrations, les bains supercaloriques et les sudations sèches, on active toutes ces zones par des ondes sanguines et des marées lymphatiques qui font office de " balai ". Nous parlons souvent de " lessivage " pour qualifier ce processus.

Les zones tissulaires, qui résistent le plus au lessivage, sont les os, et les cartilages, d'où la difficulté par exemple de résorber une arthrose bien constituée, déformante et ankylosante.

Le tissu nerveux, enfin, est le plus protégé (ou le plus réfractaire à l'autolyse) avec celui des glandes endocrines, d'où les difficultés rencontrées pour améliorer par ce moyen, les diverses paralysies (sclérose en plaque, et parkinson, lorsque ces affections ont dépassé le stade inflammatoire), les troubles mentaux, et les grandes anomalies endocriniennes.

Les sérums extra et intra-cellulaires sont les plus lents, les plus difficiles à agiter, et par conséquent à " nettoyer ". Et ils ne le sont jamais à fond, sinon la mort ne serait pas. On vivrait éternellement si l'épuration profonde pouvait se faire à leur niveau, comme l'ont démontré les expériences de Carrel sur les coeurs de poulet. La vieillesse normale et la mort naturelle viennent toujours de la saturation des sérums.

8) - L'autolyse joue plus ou moins en fonction des degrés de la maladie.

Les cures autolytiques sont efficaces en raison directe de leur force centrifuge, laquelle représente la part d'action de l'organisme dans l'épuration.

a) - Au degré N° 1, de la maladie aiguë, avec troubles fonctionnels étendus, et peu ou pas de lésions, l'autolyse réussit toujours très bien, parce qu'elle ne fait que favoriser l'élimination voulue par l'organisme, qui réalise bien son travail (haut potentiel vital des jeunes et des adultes vigoureux). La formule d'Hippocrate " Sequare Naturam " (ou " suivre la Nature ") répond bien à l'attitude que doit observer le praticien.

Et la règle " simili similibus curantur " (les semblables sont traités par les semblables), chère aux homéopathes, qui l'ont bien mal comprise, apparaît ici, dans toute sa pureté naturopathique.

b) - Au degré N° 2, de la maladie chronique, avec troubles fonctionnels moins étendus et périodiques, avec quelques lésions reversibles, l'autolyse réussit, également, mais à condition d'être souvent répétée. La chronicité exige la périodicité des soins. L'organisme manque, déjà, de " force vitale ", et il faut jouer avec les réserves neuro-endocriniennes dont il dispose, en tenant compte des individus sur-vitaux (dilatés) et des sous-vitaux (rétractés). La cure autolytique sera draîneuse, en général, et les applications seront étendues à tous les émonctoires. Mais à ce stade, il se trouve souvent qu'un filtre supporte l'élimination et qu'il soit surchargé. Dans ce cas, il s'agit de le soulager en dérivant la masse des déchets et résidus vers un émonctoire de même spécificité.

Voici, rapidement, pour ceux qui ne le sauraient pas encore, les 3 degrés de la morbidité.

- DEGRE N° 1

Maladies réactionnelles purement fonctionnelles (50 %), caractérisées par des éliminations de surface (maladies centrifuges). Avec fièvre, éruptions cutanées variées (intéressant toute la surface de la peau), crachats, nez coulant, diarrhée, urine épaisse, etc...

Tout cela est le tableau clinique des maladies aiguës survenant chez les jeunes sujets, qui disposent d'une grande force nerveuse.

Plus l'action centrifuge est violente, (c'est à dire étendue à tout le corps ou généralisée) plus grande est la force nerveuse - Maladies courtes, également. Rarement l'adulte retrouve cette auto-défense de la jeunesse, sinon au cours des fièvres et des gripes (qu'une thérapeutique maladroite étouffe sans scrupule dans la plupart des cas).

La cure naturopathique de désintoxication est simple, au dégré n° 1. Elle consiste à soutenir l'activité émonctorielle, voire la diriger. L'organisme ici, fait tout, et tout correctement. On peut dominer l'exhubérance émonctorielle (comme dans la fièvre par des serviettes froides), mais sans jamais la juguler.

- DEGRE N° 2

Maladies réactionnelles déjà lésionnelles (30 %) - l'élimination est

moins franche, moins brutale, moins générale. Elle procède par crises successives; ce sont les fameuses maladies chroniques, avec saturation en colles et en cristaux (dans les poches, articulations, vésicules, parois internes des vaisseaux, etc...) Les maladies sont toujours centrifuges, mais lentes, (et non plus violentes), caractérisées par des localisations organiques précises (maladies classiques : bronchite, colite, etc....)

La cure de désintoxication sera, ici, plus délicate ; il faudra souvent draîner, et dériver en même temps, et limiter la durée aux forces vitales disponibles.

La force vitale, dans ce cas, est déjà très amoindrie.

Les cures courtes et répétées conviennent bien aux maladies chroniques (qui présentent d'ailleurs ce rythme).

N'oublions pas qu'au degré n° 2, les éliminations peuvent se faire au niveau des muqueuses profondes (abcès de la gorge, des poumons, ou ulcère de l'estomac). L'arme, ici, est une puissante dérivation.

- DEGRE N° 3

Maladies authentiques faites de lésions graves (souvent irréversibles 20 %) - Maladies centripètes, sans élimination. Les colles et les cristaux " momifient " les organes nobles : moelle osseuse (leucémie), glandes endocrines (diabète maigre), le tissu nerveux (folie ou paralysie), etc... La naturopathie, dans ce cas, a une action très limitée, du fait de la défaillance de la " Force Vitale ". La plupart de ces maladies (authentiques) relèvent d'un traitement d'urgence à forme allopathique.

Par contre, les maladies du 1^{er} et 2^{ème} degré, pseudo-maladies, ou " troubles réactionnels " appartiennent de plein droit à la naturopathie (sauf rares exceptions).

On parle parfois d'une catégorie de troubles d'alarme (qui se situe en tête de notre classement). Ces troubles sont, également, des pseudo-maladies. Ils sont souvent niés par les médecins qui, ne trouvant rien à l'analyse, déclarent le mal imaginaire (!). En réalité, ce sont des signes fonctionnels discrets, qui avertissent que l'organisme commence à se saturer (migraine, insomnie, impatience nocturne, lassitude, etc...)

Le naturopathe en sait la raison, et désintoxiquera immédiatement, évitant ainsi les " maladies réactionnelles " .

Nous savons d'autre part, la valeur de la dérivation.

Cette notion est très importante. C'est la clef qui permet la maîtrise émonctorielle.

Par exemple, lorsque le sujet présente, après examen, une insuffisance émonctorielle précise, il faut (autant que faire se peut), laisser en paix l'émonctoire défaillant et tirer la " crasse " vers un autre émonctoire de même spécialisation (guérir par les semblables).

Exemple : Un tuberculeux pulmonaire sera traité en provoquant à la peau une excrétion sébacée (abcès froid de fixation, du type Marbais ou Friedmann, ou bien encore par des purgations hépatiques et des douches rectales).

Un eczémateux sec (pruriteux) sera traité en ouvrant les reins par des tisanes diurétiques et des jeûnes humides.

REGLE : la stimulation parallèle des 4 émonctoires, lors de l'autolyse, favorise le déroulement de la crise d'élimination ; et la dérivation évite les risques d'accidents.

Draîner en dérivant, et dériver en drainant, sont des notions qui doivent être toujours présentes lors d'une cure de désintoxication.

Comment peut-on choisir l'émonctoire à solliciter, en cas de dérivation ?

Dans le doute, la peau. C'est l'émonctoire le plus fort, le plus complet (avec ses 3 glandes) et le moins fragile. Il faut savoir en user, sauf, bien entendu, dans le cas d'une maladie grave (étendue) de la peau (la dérivation s'impose, alors, vers l'intestin ou les reins, suivant le cas).

La paralysie émonctorielle de la peau s'explique par ses glandes.

On sait combien les abcès de fixation (froids ou chauds), les révulsifs, les cautérisations, les frictions, les urtications, les excoriations, etc... sont des procédés efficaces. Ils agissent par le moyen des glandes qui tapissent la peau. Ces glandes sont :

- 1 - les glandes sébacées (petits poumons expulsant du sébum, ou colle, comparable aux crachats) ;

2 - Les glandes sudoripares (petits reins, expulsant de la sueur ou cristaux, comparable à l'urine) ;

3 - Une vaste glande ondulée, recouvrant tout le corps en surface, sous l'épiderme, qui se comporte comme un intestin grêle, digérant, modifiant les déchets et résidus (mutations utiles à l'organisme) , ou encore les expulsant ou les kératinisant, comparable en cela aux matières fécales rejetées par l'intestin.

Cf : La mauvaise odeur (fécale) de la peau de certains sujets.

Ne jamais oublier les " parallèles " : COLLES (non solubles) = lymphe et sérums = profondeur = lenteur = poumons = sébacées = foie et bile.

CRISTAUX (solubles) = sang = surface = rapidité = reins = sudoripares.

Si rien d'anormal n'est signalé, voici l'ordre d'activation :

1 - La peau (faire suer, provoquer l'élimination du sébum, et activer la couche basale : bain de sudation, exercices et frictions suffisant à cette activation cutanée.

2 - Le foie (avec sa vésicule et son intestin). Les plantes hépatiques, biliaires et purgatives sont, ici, conseillées.

3 - Les reins ; on usera des plantes diurétiques et d'eau distillée.

4 - Les poumons - Exercices de cuisse amenant une intense ventilation pulmonaire. Pas d'exercices respiratoires à vide (non pas inutiles, mais temps perdu). Seule la masse musculaire de la cuisse (réservoir sanguin) peut provoquer une intense ventilation pulmonaire. Pratique en chambre du home-trainer (excellent). Nécessité d'embaumer l'atmosphère par des arômes (aérosols oxygénants, ozonisants, etc...

9) - Y a t-il des contre indications en matière d'autolyse ?

Quelques unes que voici :

Première contre-indication : le grand âge (l'extrême vieillesse, ou la sénilité précoce n'autorise que des régimes restrictifs, rarement des monodiètes,

jamais de jeûnes.

Ici, les carences autolytiques peuvent tuer.

Deuxième contre-indication : la forte saturation humorale. Chez un adulte, une longue maladie interdit les jeûnes, mais autorise les monodiètes et bien sûr les régimes restrictifs.

La violence des crises curatives représente, ici, le danger.

Troisième contre-indication : les atteintes lésionnelles irréversibles (paralysie ; folie, cancers, etc...). Ces maladies ne relèvent pas ou très peu de la cure autolytique.

Elles appartiennent de plein droit à l'allopathie.

Les carences sont des pertes de substances vitales qui résultent des surcharges et des drainages. En général, ce sont des pertes en oligo-éléments (vitamines, minéraux, diastases, hormones) ou en substances fondamentales : glucides, protides ou lipides.

La nature de la maladie (surcharge humorale) détermine nécessairement des carences (que nous appelons "morbides"). Tout malade présente des carences morbides. Les combler, comme certains le veulent, sans agir sur la saturation humorale (surcharges) ne peut amener la guérison. Il faut savoir, encore, que les cures de désintoxication (quelle que soit leur forme) ne combleront point les carences morbides, et qu'elles en provoquent d'autres : les carences autolytiques.

Donc, un malade bien désintoxiqué est nécessairement en voie de guérison, mais il présente un état carenciel accru (carences morbides primitives, plus carences autolytiques, secondaires).

Quant aux crises curatives, elles sont nécessaires, mais il faut savoir les dominer ou en freiner l'exhubérance (parce que les individus dégénérés que nous sommes, avons perdu les résistances et la rusticité primitive de nos lointains ancêtres).

La maladie, quelle qu'elle soit, est causée par des surcharges et résidus et déchets métaboliques. A l'état normal, ces "surcharges" sont minimales et périodiquement évacuées par les 4 émonctoires. C'est l'état de Santé.

Lorsque, pour des raisons bien précises : suralimentation, alimentation trop antispécifique et dénaturée, insuffisance émonctorielle acquise ou héritée,

énervation gênant les digestions et les éliminations, ce drainage physiologique ne se produit pas spontanément, il y a phénomène de saturation humorale (des liquides), puis fixation dans les tissus des colles et des cristaux (toujours de plus en plus profondément). C'est l'état de maladie.

La " crasse " organique peut atteindre un niveau de saturation ou de fixation plus ou moins élevé.

Chacun de nous a un seuil de tolérance face à la marée morbide.

Lorsque le seuil est atteint, il se produit une tempête " neuro-hormonale " (crise curative), mobilisant le système nerveux et les glandes, qui a pour but d'expulser la crasse.

La force vitale provoque cette crise. A forte force vitale, crise aiguë nettement centrifuge et généralisée ; à faible force vitale, crises répétées (chroniques), faiblement centrifuges et très localisées.

Par l'autolyse et ses drainages, le naturopathe aide à cette " crise curative " émonctorielle. Il aide à l'élimination ; parfois la provoque ; il va toujours dans le sens de celle-ci (épurer les 3 liquides, arracher aux tissus mous et durs, leurs colles et leurs cristaux).

Il est bien évident qu'une telle " crise curative " par sa violence ou la masse de ses liquidations peut faire courir des dangers au patient. Quels sont-ils ?

a) - La marée morbide se porte avec toute sa masse sur un seul émonctoire. Celui-ci ne peut plus suffire à cette liquidation massive (exemples : bronchite grave avec asphyxie ; néphrite avec anurie, constipation avec occlusion, etc...) Certaines surcharges, plus ou moins bien fixées dans les tissus cèdent d'un coup et peuvent obturer un conduit émonctoriel (migration d'un calcul biliaire ou rénal).

b) - La faiblesse héréditaire (constitution morbide) d'un émonctoire aggrave la situation, en compromettant l'évolution normale de la crise.

Exemple : un tuberculeux pulmonaire qui fait des colles, risque de voir saigner sa muqueuse respiratoire (hémoptysie).

Règle : D'un côté l'âge du sujet, son hérédité et son état, et de l'autre, la quantité et la nature, ainsi que la profondeur des surcharges morbides sont des facteurs qui doivent être considérés pour conduire l'autolyse, (crise curative provoquée ou dirigée). -

Force, durée et direction de l'autolyse sont les moyens d'adaptation thérapeutique dont dispose le naturopathe.

Pour éviter non pas la "crise curative", en soi, mais les dangers qu'elle représente lorsqu'elle est trop violente, il suffit :

- a) - de réduire le jeu émonctoriel et l'autolyse diététique en fonction de l'âge ;
- b) - de connaître la nature de la " crasse " (colles ou cristaux, ou nature mixte), et d'appliquer l'autolyse qui convient ;
- c) - d'apprécier non plus la qualité de la " crasse " mais sa quantité (masse) et si possible les lieux de saturation : liquides et tissus ;
- d) - de se renseigner sur la valeur de chaque émonctoire (perméabilité), en fonction des constitutions morbides et de la vie menée par le sujet (hérédité et usures) ;
- e) - d'évaluer l'ancienneté de la " crasse " (plus elle est ancienne, plus elle est profonde, donc plus elle est difficile à faire remonter en surface pour être éliminée).

10) - Deux exemples de cure de désintoxication -

a) - Cas d'un rhumatisant (articulaire) - 35 ans - ancien sportif - Aime toujours l'effort, mais sédentaire - Refuse les privations (fume, boit du vin et mange de la viande à chaque repas) - Optimiste - Tend à se dilater (type sanguin) - A déjà souffert de brûlures d'estomac - Actuellement présente des troubles articulaires (douleurs, et légère ankylose de la hanche droite.)

Méthode conseillée :

- Autolyse par le jeûne liquide (eau distillée) deux jours par semaine (mardi et samedi) ;
- Tisanes diurétiques variées, non sucrées, 1 à 2 litres par jour, entre les dures de jeûne ;
- Bains bicarbonatés supercaloriques (à 42 °), tous les jours, de 5 à 10 minutes. Faire suivre ces bains de réfrigérations douces, si besoin.

- Bonne culture physique quotidienne de 30 minutes (assouplissement général, musculation et rééducation douce de la charnière pelvienne).
- Ne pas supprimer totalement la viande, mais la réduire à 3 repas par semaine et à midi, et sous forme de grillade. Eliminer tous les farineux, autres que le riz et les pommes de terre (vapeur).
- Ne pas purger, sauf la veille des jeûnes ; et laisser le foie au repos.

b) - Cas d'un bronchiteux - 60 ans, atteint depuis plus de 2 ans - sujet rétracté (neuro-arthritique) - constipé - nerveux - inquiet - insomniaque étouffe au lit - nombreuses médications - fréquentes crises d'asthme.

- Autolyse par monodiètes sèches, courtes et rythmées (2 jours par semaine : samedi et dimanche) ;

- Relaxation diencéphalique et recherche du sommeil naturel par des sudations sèches (air sec surchauffé, sans vapeurs humides) ;

- Stimulation du foie et de la bile, ainsi que du péristaltisme intestinal par des plantes (bourdaine, boldo et aloès) ;

- Exercices doux amenant la sécrétion du sébum à la peau ; et frictions au gant de crin pour stimuler la couche basale.

- Donner des douches rectales, entre les deux jours de cure sèche.

N.B. - L'activation des reins est inutile, et celle des poumons est dangereuse.

Après la " désintoxication " vient la " revitalisation " : après la " diététique " vient la " nutrition ".

La cure de revitalisation doit succéder à la " cure de désintoxication " (drainage des surcharges). En effet, elle doit intervenir pour combler les carences (morbides et autolytiques).

Le danger des carences morbides subsiste toujours, après la désintoxication. Quant à celui des carences autolytiques, il apparaît à mesure que s'exerce la cure. Nul ne peut y échapper.

Nous savons que toute désintoxication vide plus ou moins l'organisme de ses oligo-éléments, d'où la terrible dévitalisation de ceux qui en abusent. Ce sont les carences autolytiques qui effraient les officiels. Ils en profitent pour condamner la désintoxication (sur les plaintes de patients, victimes des charlatans). La sagesse veut, donc, que l'on sache mener à bien, sans abus, la cure de désintoxication (quitte à la répéter périodiquement pour achever l'épuration), et surtout que l'on oublie pas de passer en revitalisation ou " cure compensatrice des carences ", dont nous allons maintenant vous entretenir.

CHAPITRE II

Vers une nutrition plus correcte de l'Etr. Humain.

Du " régime autolytique " (qui nettoie)

ou " régime hypotoxique " (qui n'encrasse pas),

en passant par le " régime anticanceriel " (qui répare).

" A force de ratatouillage et de tripatouillage alimentaires, l'Homme a perdu ses qualités digestives ".

P.M.

" L'homme n'est pas, par nature
un " mangeur de tout ", et a fortiori
un " mangeur de tout à la fois ", et
de " tout cuit ".

P.M.

CHAPITRE II

Vers une nutrition plus correcte de l'Etre Humain.

Du " régime autolytique " (qui nettoie)
au " régime hypotoxique " (qui n'encrasse pas),
en passant par le " régime anticarenciel " (qui répare).

" A force de ratatouillage et de
tripatouillage alimentaires,
l'Homme a perdu ses qualités
digestives ".

P.M.

1) - Qu'est-ce qu'un " régime hypotoxique ", doublé d'un " régime anticarenciel " ?.

En Naturopathie, il existe 3 cures (qui sont instituées chaque fois qu'on veut intervenir sur un organisme donné, quel que soit le but : guérir, maintenir en santé, embellir, rendre plus lucide, etc... Médecine, hygiène, esthétique, psychologie, etc... procèdent de cette même méthode de perfectionnement (humanisme biologique).

Les cures proposées sont celles de désintoxication (destinée à éliminer les surcharges), de revitalisation (destinée à combler les carences) et de stabilisation (destinée à équilibrer les échanges). Elles représentent les voies de la Santé, et du perfectionnement humain sur tous les plans.

La Bromatologie, technique par les aliments, participe, bien entendu, à ces 3 cures, sous des formes différentes.

En " cure de désintoxication ", la bromatologie est diététique, c'est à dire que l'aliment est inexistant ou très réduit.

En " cure de revitalisation ", la bromatologie est nutritionnelle, ce qui signifie que l'aliment intervient pour combler les carences, et pour maintenir le sujet en état de pureté humorale, dans la mesure du possible. Les régimes seront, donc, anticarenciels et hypotoxiques.

En " cure de stabilisation ", ils seront essentiellement hypotoxiques. Ainsi, des " régimes autolytiques " aux " régimes hypotoxiques " nous aurons passé en revue tous les modes possibles de nutrition rationnelle.

Le vrai naturopathe se remarque à ces signes = qu'il n'use jamais du mot Diététique dans le sens de Nutrition, et qu'il place toujours la désintoxication et les régimes autolytiques avant la revitalisation et les régimes anticarenciels et hypotoxiques.

Mais parlons, maintenant, de la Nutrition.

En quelques mots, et sur le mode alimentaire, la Nutrition est l'art de la distribution, comme la diététique est l'art de la restriction.

Par régime hypotoxique, (fond nutritionnel de la " cure de revitalisation ") nous entendons le régime qui convient à tous les humains.

Ce régime est biologique (c'est-à-dire qu'il est destiné à faire de la Vie, au maximum, et SANS NUIRE). Il est originel, spécifique et non dénaturé.

- a) - Originel, parce qu'il appartient à l'espèce dès le début de la Création ; et rien ne peut le changer ;
- b) - Spécifique, parce qu'il y a un régime par espèce donnée, et non une " alimentation anarchique " ;
- c) - Non dénaturé, parce que les aliments doivent être pris dans leur complexe naturel, et " non altérés " par le feu, par des raffinages, ou par la chimie.

Bien entendu, le " régime hypotoxique " ne provoque pas d'autolyse ; du moins, s'il le fait, ses processus sont très lents et ne peuvent suffire en désintoxication.

Le " régime hypotoxique " a pour avantage de ne pas encrasser le moteur humain. Les assimilation et désassimilation s'opèrent à fond, et ne laissent ni déchets, ni résidus (du moins, lorsqu'il n'y a pas d'excès en quantité).

- L'hypotoxie alimentaire est spécifique -

Elle n'est universelle qu'au sein d'une espèce donnée.

En d'autres termes, le régime hypotoxique varie d'une espèce à une autre. Et souvent, ce qui est hypotoxique pour l'une (fruits pour les singes et les hommes) devient hypertoxique pour une autre (les carnivores, et en particulier les charognards).

Ce sont les " structures anatomo-digestives ", et " anatomo-éliminatrices " qui, seules, commandent, et non les analyses chimiques sur les richesses des aliments (minéraux, vitamines, diastases, glucides, protides, lipides, etc...). Le meilleur des aliments (du point de vue de sa richesse chimique) est un poison pour un tube digestif qui n'est pas structuré pour le métaboliser correctement. Les nutritionnistes " en chambre " semblent l'ignorer.

Cela revient à poser la question : " Y a t-il un régime hypotoxique (biologique) proprement humain, c'est-à-dire spécifique ? "

Et dans l'affirmative, quel est-il ?

Ce régime spécifiquement humain est, bien entendu, originel (il date de nos origines) et immuable (il ne peut pas être changé). L'adaptation n'existe pas - malgré les dires des savants - ; ce que l'on prend pour des phénomènes d'adaptation (ou de mutation) ne sont que des marques de dégénérescence.

La théorie de l'évolutionisme (Darwin et les autres) ne tient pas face aux faits. Les espèces sont fixes ; elles apparaissent lorsque le milieu leur est favorable et disparaissent dans le cas contraire. Les germes de vie sont partout, et attendent patiemment leur moment. Il n'y a pas passage d'une forme à une autre.

L'homme ne descend pas du poisson, en passant par le singe. La première poule n'est pas sortie d'un oeuf.

Nous reviendrons sur ces points en d'autres occasions. Pour l'instant, revenons à notre régime biologique humain. Beaucoup de savants et de médecins affirment sans hésiter qu'il n'y a pas de régime spécifique pour l'Etre Humain. Ils défendent, en ce sens, la théorie de l'omnivorisisme qui fait de l'homme un " mangeur de tout " et ce qui est pire un "mangeur de tout à la fois". Ils en font un " glouton " par les abus qu'ils invitent à faire au non des analyses chimiques qualitatives, des carences possibles, des rations caloriques, des équilibres alimentaires et autres " balivernes " pseudo-scientifiques.

Les nutritionnistes classiques nous font rire lorsque nous les voyons conseiller de la sorte, avec une assurance de demi-savants, ou l'automatisme des perroquets.

Toutes ces erreurs conduisent à l'antispécificité des nourritures, d'une part, et à la dénaturation de nos aliments d'autre part.

L'homme, ainsi, peut manger de tout, même des aliments chimiques et des " erzats ". Mais il faut que les normes chimiques, prises en considération par l'Ecole Officielle, soient respectées. Demain, au non de ces principes, on nous offrira des fruits et des céréales à base de charbon, et des viandes et du fromage à base de pétrole. Le goût et les parfums, tout y sera. Quant à la valeur nutritive de tels aliments, " elle sera même supérieure à celle des aliments naturels ", disent les chimistes (suivant leurs normes !).

Ratatouillage et tripatouillage alimentaires sont les deux sources nutritionnelles des modernes. Voilà où on en arrive avec l'esprit analytique, du minuscule, du

détail, de la science de laboratoire, prétentieuse et " expérimentalement bornée ".

La thèse de " l'omnivorisme humain ", qui se prétend hautement scientifique, repose sur des bases fausses. Par exemple, on dit que l'homme peut manger de tout à cause des formes multiples de ses dents ou de ses sécrétions digestives et intestinales.

En vérité, nous obéissons, ici, à nos habitudes, à nos plaisirs, et à tout l'affairisme gastronomique et commercial.

La science médicale craintive n'ose pas déplaire. Depuis qu'elle existe, elle n'a jamais pu mettre un frein sérieux à l'alcoolisme et au tabagisme. Au sommet, les marchands paient au mois les chimistes, qui fournissent au public les faux aliments, et les drogues dangereuses.

La grande épicerie et la haute pharmacie ont parties liées.

La médecine " enchaînée " obéit, et sert le profit de ces " capitalistes contre la santé des individus et l'intérêt des malades ", lesquels sont tous des " patients ", droguables à merci. On ne pouvait trouver de mot plus juste.

Pour nous, l' "omnivorisme humain " ne résiste pas à l'observation des faits. Il n'y a pas, dans toute la création, une seule espèce qui soit vraiment omnivorienne. Toutes, sans exception, vivent sur une base alimentaire unique ou presque. Et cet Univorisme explique les grands cycles biologiques que l'omnivorisme mettrait en péril.

En principe, tous les animaux n'ont qu' une seule nourriture par espèce. Le tigre mange de la viande, la vache de l'herbe , le pigeon du grain , le singe des fruits , la termite du bois, la hyène des cadavres, etc....

Le rôle assigné à la multiplicité des espèces se comprend par l'unicité spécifique sur le plan alimentaire. La nature n'a pas voulu de l'omnivorisme. C'est une invention humaine, comme celle du feu, qui d'ailleurs a contribué à son essor. En mangeant CRU, l'homme retrouve de lui-même sa règle alimentaire.

Pour mieux défendre l'omnivorisme humain, les scientifiques ont prétendu, à l'encontre de notre thèse, que certains animaux étaient omnivores types, et de citer le cochon et le rat.

Certains , même, sont allés plus loin, en affirmant que notre tube digestif était proche de celui de ces animaux, et qu'il fallait manger de tout à leur exemple.

En vérité, nous sommes plus près du singe que du cochon ou du rat. Ces derniers animaux sont des rongeurs, qui se nourrissent uniquement (chaque fois qu'ils le peuvent) de racine et de tubercules.

Privés de liberté, ils mangent ce qu'on leur donne, ou ce qu'ils trouvent ou volent. Leur " pseudo-omnivorisme ", comme celui de l'homme, n'est qu'une prodigieuse faculté d'accommodation digestive, qui à la longue est le facteur déterminant des maladies. Nous ne disons pas " adaptation ".

Le déviationnisme alimentaire de l'homme s'explique par ce genre de faculté d'accommodation (que n'ont pas la plupart des animaux), et par la découverte du feu.

Ainsi, la possibilité de survivre, hors de son milieu tropical (originel) a été donnée à l'homme, qui a pu se satisfaire d'une alimentation plus échauffante et plus dynamisante (céréales cuites et viandes cuites). Elle lui permet d'affronter les climats plus froids, et de travailler physiquement, avec l'acharnement que l'on connaît (civilisation laborieuse actuelle, par rapport à la " civilisation des loisirs et des jeux " des primitifs dans leur habitat).

Par malheur, ces super-aliments (céréales et viandes) sont toxiques pour l'homme. Les céréales sont faites pour les pigeons et tous les animaux disposant d'un jabot-germoir ; les viandes sont destinées aux tigres et à tous les fauves qui urinent de l'ammoniac. La règle est formelle ; l'homme ne peut s'y soustraire, sous peine d'en payer la rançon (la maladie).

De cette alimentation fausse (anti-spécifique) sont issues, en effet, toutes nos maladies (dégénérescence). Mais à cette alimentation anti-spécifique sont venues s'ajouter (d'une manière toujours plus abusive) les dénaturations caloriques (le feu), mécaniques (raffinages) et chimiques (comble des falsifications). Et bien sûr, les maladies se sont accrues, au même rythme (malgré les découvertes de la médecine moderne incapable d'endiguer par ses remèdes symptomatologiques et toxiques le flot grandissant des dégénérescences : maladies mentales, troubles cardio-vasculaires, cancer, leucémie, etc...). Rien ne pourra sauver l'être humain de ses désordres organiques, sinon le retour méthodique à une alimentation spécifique et naturelle, telle que nous l'avons définie.

- 2) - Les régimes hypotoxiques humains sont, donc, ceux qui comportent uniquement des aliments spécifiques et naturels.

Plus les régimes tendent à réaliser cette forme alimentaire, moins ils produisent de " scories ", plus ils sont purs et capables d'assurer l'auto-perfectionnement " de l'être humain sur tous les plans (santé, beauté, vitalité, athléticité, longévité, cérébralité, intellectualité, affectivité, spiritualité et moralité).

Les mauvais aliments, pourvoyeurs de toxines (que nous appelons des poisons lents) détruisent, par contre, l'homme sur tous ces mêmes plans. Il ne faut donc pas s'étonner de voir notre société au prise avec tous les désordres qui sont les siens (en dehors des maladies, toutes les tares du coeur et de l'esprit : bestialité, stupidité, agressivité, criminalité, etc...). Ce sont les autres aspects de la personnalité humaine, déviée de ses fins, et qu'explique notre " Humanisme Biologique ".

Les premiers, dès 1935, nous avons défini très clairement quel devait être le régime spécifique humain ; nous en avons jeté les bases philosophique, scientifique et technique, au milieu de toutes les confusions, et de tous les malentendus.

Voici les éléments de notre raisonnement :

A) - Base philosophique : l'Univorisme -

Règle : il n'y a pas d'animaux omnivores sur terre.

Chaque nature animale a un aliment qui lui convient en propre, et qu'elle trouve aisément, sans travailler ou très peu, dans son milieu originel, et à l'état cru.

N.B. - L'homme ne peut pas faire exception à cette règle nutritionnelle fondamentale.

B) - Base scientifique - Structures anatomo-digestives comparées des espèces animales.

Règle : Chaque animal, destiné à un aliment, possède une anatomo-physiologie (digestive et éliminatrice) qui lui est propre, et qui correspond à l'aliment prévu.

Les tubes digestifs du pigeon, de la vache, du tigre et du singe caractérisent

les 4 grands types alimentaires : granivore, herbivore, carnivore et frugivore.
La nourriture des uns est un poison pour les autres. Les observations à noter sont :

- a) - Le jabot-germoir des granivores, qui permet de dextriniser correctement et à froid les graines (amidons).
- b) - L'aptitude des reins des carnivores, qui permet d'éliminer l'excédent des résidus aminés, neutralisés par l'ammoniac qui passe librement à travers leur filtre ;
- c) - La longueur (36 mètres) de l'intestin des herbivores, qui permet d'utiliser à fond tous les sucres pauvres de l'herbe (cellulose)
- d) - La disposition digestive, rénale et cutanée des frugivores qui leur permet d'éliminer facilement l'eau des aliments, et d'user d'un minimum de protéines.

C) - Base technique - Crudivorisme -

Règle : l'aliment spécifique est toujours donné CRU ; qui mange cru, mange juste ; et on ne mange pas n'importe quoi à l'état cru. L'aliment spécifique est toujours en abondance dans le milieu originel de l'animal pour lequel il est donné.

L' Etre humain est, donc, lié par la règle de l'univorisme. Ses structures digestives et émonctorielles l'apparente aux grands singes (animaux frugivores, par excellence).

Même intestin, même colon, même estomac, même foie, même pancréas, mêmes reins que les anthropoïdes, les hommes doivent respecter le même régime. Pour un même moteur, même carburant.

De plus, pour l'homme, l'aliment cru est le fruit, qu'il mange facilement. Il n'en va pas de même pour les viandes ou les céréales.

Nous sommes, ici, bien loin des théories fantaisistes des " scientifiques " ou des gastronomes.

L'alimentation n'a rien à voir avec les moeurs, les habitudes ou les coutumes, bien que nous en tenions compte dans le détail et d'une certaine manière (aliments de tolérance).

Pour comprendre notre position, il faut raisonner par synthèse et faire taire l'esprit analytique qui est en chacun de nous.

Les éléments de cet enseignement à retenir sont :

L'origine tropicale de l'homme, ses activités de jeu (non laborieuse), son parallélisme simiesque, son univorisme, son frugivorisme, sa faculté d'accommodation et son génie inventif de dénaturation.

La plus grande réserve à l'égard des déductions de savants (analyses chimiques etc...) est à observer sous peine de tomber dans l'erreur et de ne plus rien comprendre aux problèmes qui se posent en Bromatologie humaine.

La même règle de prudence doit, d'ailleurs, s'étendre à toutes les techniques issues du savoir expérimental et analytique que professent tous ceux qui sont incapables de comprendre les causes profondes et les finalités qui orientent la marche des espèces sur la longue voie de l'évolution cosmique (laquelle n'a rien à voir avec la " tarte à la crème " de l'évolutionnisme Darwinien).

N.B. - Nous avons dit que l'homme est apparenté au grand singe (anthropoïdes : gorille, orang-outan et chimpanzé) du point de vue digestif et de la structure anatomo-physiologique. Ce qui ne veut pas dire que l'homme descend du singe (le Naturopathe rejette en bloc toute la théorie de l'évolutionnisme).

Cependant, les formes animales voisines qui existent, peuvent servir d'enseignement. On peut affirmer, sans crainte d'erreur, qu'à une même " structure anatomo- digestive) correspond nécessairement une même alimentation.

L'alimentation humaine doit être très proche de celle des grands singes vivant en liberté.

Par extension, et avec autant d'exactitude, tout être vivant étant conditionné par le milieu qui l'a vu naître (pas fait naître), il s'en suit logiquement que cette alimentation (spécifique) est cent pour cent biologique, c'est à dire favorable au développement maximum des qualités inhérentes à l'espèce humaine.

Si rien ne vient perturber le milieu spécifique et rompre l'équilibre des échanges (alimentaires et autres), l'homme devient le roi de la Création (la pièce finale de tout l'édifice vivant, avec une mission bien définie à remplir). Dans le cas contraire, il fait faillite, et devra recommencer son temps sur terre.

En effet, lorsque le milieu est perturbé, l'homme ne s'épanouit pas. C'est un infirmes sur tous les plans ; et en particulier, les maladies et la mort déciment son espèce jusqu'à l'anéantissement total. Aucune médecine au monde ne pourra jamais redresser l'erreur de l'être humain qui dépérit, vivant hors de ses conditions naturelles. L'adaptation, et les heureuses mutations qui pourraient en sortir, sont de simples vues de l'esprit. L'homme résiste, mais dégénère ; et un jour, s'il survit, il peuplera la terre entière de monstres sans avenir, ayant échoué dans sa finalité cosmique. On comprend que l'aliment spécifique soit hypotoxique et provoque l'auto-guérison. La découverte de la naturopathie française, sous notre direction, a été d'énoncer clairement et, une fois pour toute, ce qu'était l'aliment spécifique de l'homme (celui qu'il n'aurait jamais du abandonner pour sa grandeur et son avenir).

3) - Quelle est donc la nourriture des grands anthropoïdes ?

L'alimentation humaine, est, comme celle de nos frères inférieurs les plus proches, à base de fruits. L'homme est un frugivore (il n'est ni carnivore, ni granivore, ni herbivore). Les fruits juteux, gras et secs, ont en eux tous les éléments voulus : glucides, lipides, protides, vitamines, minéraux, diastases, etc..., mais cela seul, ne permet pas d'en justifier l'usage pour l'homme. Il faut raisonner comme nous venons de le faire, par analogie des structures et non pas par l'analyse des aliments.

Exemple : un chat nourri de fruits (malgré leurs vertus), ne résisterait pas longtemps aux diarrhées, que cette alimentation impropre pour son intestin ferait naître et entretiendrait jusqu'à la mort.

Qu'on pense à la viande, dont l'homme abuse et qui est faite pour les vrais carnivores (tigre, chien, lion, etc...).

Qu'on pense aux céréales (amidon) dont l'homme abuse, également, et qui sont faites pour les vrais granivores que sont les pigeons, les poules, les oiseaux, etc... Il ne faut pas s'étonner de voir l'homme malade, de le voir mourir avant l'âge (il atteint péniblement 70 à 80 ans et dans quel état !), et de le voir surtout vivre réduit dans ses dispositions latentes, mal venu dans sa forme et son

fond, malgré les énormes dotations qui ont été les siennes.

- L'univorisme règle toutes les espèces animales -

Mais il n'est pas toujours absolu. Il est parfois relatif.

En effet, presque toujours, à l'aliment premier (ou fondamental) vient s'ajouter un aliment second. A l'herbe (ou au foin) aliment premier du cheval, vient s'ajouter un peu d'avoine (ou de grain) aliment second du cheval.

Or, le frugivorisme complet du singe (à 80 %, 90 %) se double d'un léger carnivorisme non sanglant (à 10 ou 20 %). Nous avons baptisé ainsi cette forme de carnivorisme pour la différencier du " grand carnivorisme ", où le sang coule toujours abondamment.

Le singe, en liberté, mange des vers, des insectes, des oeufs, voire des petits oiseaux au nid et des coquillages ou poissons (singe-pêcheur). Dans les ménageries, on peut les voir chercher les puces et les poux de leurs congénères pour les avaler (il s'agit non d'un geste d'amitié mais d'un retour à l'alimentation traditionnelle qui est la leur, exigeant une petite base azotée vivante), ce que leurs soigneurs et vétérinaires n'ont pas compris.

L'homme pour établir son régime biologique (spécifique) doit, donc, tenir compte de cette tendance.

L'exemple, d'ailleurs, nous est donné par les peuples primitifs (vivant en contact étroit avec la nature). Ceux-ci mangent leur ration azotée sous forme de termites ou de sauterelles. L' "insectivorisme humain " a été constaté par tous les voyageurs et les ethnologues.

- N.B. - Les éléments du régime humain sont les suivants :

Compte tenu de son orientation physiologique d'ordre digestive et de l'exemple donné par ses frères les plus proches, dans leur univorisme relatif, le régime biologique humain sera établi ainsi :

- a) - 80 à 90 % de fruits juteux, gras et secs (fruits hydrocarbonés et azotés : oranges, pommes, poires, cerises, ananas, etc... et noix, noisettes, amandes, etc...).
- A ce végétalisme, seront ajoutées les feuilles vertes, les racines sucrées, les tiges, et les bourgeons (salades, carottes, canne à sucre, etc...) tous les végétaux aqueux qu'il peut manger cru.

b) - 10 à 20 % d'aliments azotés vivants (carnivorisme non sanglant : coquillages, oeufs, lait caillé, fromages, etc...)

- N.B. - Les fruits azotés (noix) ne semblent pas pouvoir suffire en tant que base azotée, quoique les acides aminés d'origine végétale ou animale soient les mêmes aux yeux du chimiste.

Le lait végétal (à base d'amandes, ou de soja par exemple) ne peut remplacer le lait animal (de femme, ou de vache par exemple) pour l'élevage des petits enfants de l'homme.

Le fruitarisme absolu (à base uniquement de fruits), sous nos climats et dans nos conditions sociales, valable en tant que "cure de désintoxication", ne peut être maintenu longtemps chez l'adulte qui perd ses forces et sa vitalité, et chez le vieillard qui y perd des ans.

Nous devons donc conclure, que le régime précité est bien celui de l'homme, tel qu'il était donné à l'origine, pour l'être humain vivant dans son milieu propre (habitat originel, ou climat tropical).

c) - Aux aliments premiers et seconds, faut-il adjoindre une troisième classe d'aliments : ceux de tolérance ?

En d'autres termes, dans le monde actuel, sous nos climats, dans nos conditions sociales, le régime biologique humain (spécifique) est-il suffisant ?

L'homme est un animal frugivore ; de plus, c'est un animal tropical (des pays chauds) on s'habille et on se chauffe dans nos régions froides ou tempérées.

C'est, encore, un animal paresseux et non grégaire (vivant seulement par familles isolées comme les gorilles, et non en troupes ou sociétés à l'exemple des bovidés ou des abeilles).

Il est, de plus, craintif. Ce n'est pas un tueur (animal courageux comme le carnivore type, qui est fait pour cela). Il n'aime pas voir couler le sang (réaction des enfants humains normaux).

Or, l'homme, pour des raisons diverses : bascule de la Terre, exodes, esprit d'aventure, etc... a occupé des lieux terrestres qui ne lui conviennent pas (terres hostiles). Il a perdu son "Paradis".

Venu habiter volontairement, ou accidentellement des régions tempérées ou

froides (pays des grands herbivores), il s'est mis rudement au travail pour construire sa maison, ses cités de bois, de pierre, et de ciment, pour se chauffer avec le charbon et le pétrole de la terre, et pour se vêtir chaudement.

Tout cela pour résister au froid sur des terres qui lui étaient étrangères (hostiles).

Le feu a contribué à l'aventure ; sans lui, ce qu'on appelle les civilisations humaines ne se seraient pas produites. Pas de société, pas de travail, pas de civilisation.

Mais le feu a permis à l'homme de prendre une nourriture non prévue pour lui : l'amidon des céréales et la chair des animaux (viande sanglante) qu'on trouve partout en ces pays. Le feu a permis de cuire ces aliments, et de faire que le " singe humain " construit pour les fruits et un léger carnivorisme, tombe dans l'erreur des faux fruits (amidonisme) et des viandes lourdes (viandisme).

Avec son incroyable faculté de résistance sur le plan digestif, l'homme a survécu (alors que tout autre animal serait mort). Les aliments traditionnels de l'homme sont devenus de faux aliments (poisons lents), ou aliments antispécifiques et de plus dénaturés par le feu.

Tout est dit : l'homme habitant une terre hostile pour lui, mis au travail, vivant en groupe, mangeant mal, est devenu un tueur par nécessité.

Ainsi, l'homme artificiel est né, avec ses tares et ses défauts, ses maladies, ses limitations évolutives et ses dégénérescences.

Devenu artificiellement un animal des pays froids, laborieux, nocturne, et vivant la peau couverte (ce qui est mauvais pour un animal solaire), mangeant faux et dénaturé, l'homme a ajouté le comble à ses malheurs par sa vie en groupe (sociétés et civilisations) où a pu se donner libre cours sa déviation vers l'agressivité (rivalités, cruautés en tout genre envers les animaux et ses propres congénères : esclavages, supplices, tortures, etc...), la violence et les haines sociales (lutte des classes, tyrannie, etc...) que couronnent des guerres et des exterminations sans merci, et en tout genre.

Dans ce monde qui n'est pas à la mesure de sa physiologie, l'homme est devenu un monstre. Mais en ce qui nous occupe, la tare la plus évidente, est celle de la maladie.

L'homme est malade, en particulier, par la double erreur de l'amidonisme et

du viandisme (sans parler, bien sûr, de l'alcoolisme, ni du tabagisme, et l'énervation, etc...)

Et cela pour arriver à survivre dans un milieu qui n'était pas le sien.

Il a cru bien faire en suivant le " garde-manger sur pied " (le boeuf), ou vivre de céréales qu'on engrange l'hiver (alors que les fruits, eux, pourrissent.)

Par malheur, ce milieu antibiologique est devenu, depuis quelques lustres, encore plus mauvais par le fait d'une civilisation uniquement axée sur des recherches et des techniques chimiques et atomiques, d'où toute la gamme des grandes pollutions (air, eau, terre et aliments) qui nous atteignent en ce moment. La médecine chimique, avec ses drogues toxiques, ajoute à ces désordres. L'état morbide de l'être humain s'est aggravé en conséquence. Une lourde inquiétude pèse donc, sur notre avenir.

Plus il fait froid, avons nous dit, plus l'homme doit travailler et se mal nourrir.

L'esquimau, sur la banquise, mène une vie rude et ne mange que des viandes et des graisses ; il meurt jeune, mais résiste au climat. Il apparait donc, qu'il est nécessaire de mal manger pour que l'homme puisse vivre hors de son habitat d'origine. Une nourriture essentiellement simiesque ne peut lui suffire. C'est l'évidence même.

N.B. - Il faut admettre, dans ces conditions exceptionnelles, ce que nous appelons des aliments de tolérance.

Sur ce fond nutritionnel correct (spécifique et biologique) de fruits et de légumes aqueux crus, et de quelques sous produits animaux faible en quantité, l'homme est autorisé à faire quelques écarts.

En l'occurrence, les aliments de tolérance permis seront : les viandes maigres et grillées, ou bouillies ; les céréales pauvres correctement dextrinisées.

Les viandes sont dynamisantes (elles aident au travail quotidien) ; les céréales sont échauffantes (elles aident à lutter contre le froid).

Cependant, le revers de la médaille est la maladie. Cette forme de civilisation humaine, laborieuse, en climat tempéré ou froid use vite les organismes.

Les aliments de tolérance ne doivent pas, cependant faire retomber l'homme dans son déviationnisme alimentaire habituel.

Il faut retenir les notions suivantes :

a) - La spécificité alimentaire de l'homme s'explique par sa structure anatomo-digestive, apparentée à celle des grands singes.

Règle : à même appareil digestif, même alimentation (à même moteur, même carburant). Ce raisonnement, par analogie, est supérieur pour atteindre la vérité au raisonnement inductif (qui procède par analyse), ou au raisonnement déductif (qui part d'un dogme discutable, théologique ou autre).

La règle de l'univorisme humain est sévère, et déplaît à tous : aux gourmands, et aux scientifiques qui veulent plaire aux gourmands, et qui sont aussi, pour la plupart, fumeurs et buveurs)

Les médecins adhèrent au clan des scientifiques. Il ne faut donc pas s'étonner de voir l'erreur alimentaire sur le plan nutritionnel entretenue par des théories stupides, dénuées de toute valeur, sauf une : satisfaire les habitudes gustatives (gastronomie). Contre le plaisir, la lutte est inégale ; aussi inégale que contre l'égoïsme. Aussi, la vérité que nous énonçons, verra le jour, mais difficilement.

L'homme doit manger cru, comme tous les autres animaux de la terre.

La loi des créatures, quant à leur nourriture, n'est pas l'omnivorisme, mais l'UNIVORISME.

L'homme est fait pour manger peu à la fois, mais souvent, et presque toujours la même chose. La spécificité et l'unicité font la Santé.

b) - A cette notion fort discutée de la spécificité, vient s'ajouter celle de la " non dénaturation " (beaucoup mieux acceptée).

L'aliment, avons nous dit, doit être peu varié, mais il faut qu'il soit CRU et NATURE (tel que la nature le donne).

Pour nous, l'aliment biologique humain n'est pas exclusivement l'aliment venu naturellement, (conception courante dans certains milieux) ; c'est encore, et surtout l'aliment spécifique (prévu pour nos organes).

L'aliment biologique (qui fait de la Vie) varie avec les espèces, mais il sera toujours donné cru et naturel.

CRU, c'est à dire que l'aliment ne doit pas avoir subi l'agression du feu, qui boubleverse la qualité des cellules vivantes : vitamines, minéraux, diastases etc... L'aliment cuit est impropre à la vie et engendre des carences. Cela vaut

pour l'homme comme pour toutes les espèces.

NATURE, c'est à dire que l'aliment doit être donné dans sa complexité, non raffiné, et n'avoir pas subi les contacts avec des produits chimiques.

Ces lois du régime biologique sont formelles (rien ne peut les modifier).

- 1) L'homme est apparenté au singe, sa nourriture est donc, celle du singe.
- 2) Toute manipulation ou intervention, tendant à modifier l'aliment dans sa composition naturelle, en fait un poison lent, mais un poison tout de même.
- 3) La nourriture habituelle des hommes, à base de céréales et de viandes cuites, aliments antispécifiques et dénaturés, est empoisonneuse.

N.B. - Les deux erreurs alimentaires (dues au feu), sont l'abus des céréales cuites (mal dextrinisées), et l'abus des viandes sanglantes cuites, également, et souvent carbonisées. En produisant en excès (dans les liquides humoraux et les tissus) des colles et des cristaux, on peut expérimentalement faire naître toutes les maladies humaines (en laissant jouer, comme il convient, les tempéraments : nerveux, respiratoire, musculaire, digestif et lymphatique), avec leur constitution morbide, particulière, héritée.

Les tempéraments et les constitutions morbides expliquent, en effet, les localisations de la maladie générale, mais toutes les maladies humaines, quelles que soient leurs causes secondes, ont pour cause première unique : l'empoisonnement alimentaire (avec des substances nutritives qui ne sont pas faites pour nous, et qui, de plus, ont été dénaturées).

Il n'y a pas de possibilité de santé ou de guérison, sans l'abandon progressif des poisons alimentaires (responsable de la " crasse humorale ")

Le maintien de la santé doit se faire sur un " fond nutritionnel " qui tient compte de ces lois.

c) - Sur ce " fond nutritionnel biologique " (qui n'encrasse pas la machine), il faut accepter, disions nous plus haut, des aliments de tolérance. Cette notion d'aliments de tolérance vient rompre la règle de l'Univorisme (presque absolu, ou relatif, de l'être humain = 80 % fruits, feuilles et racines sucrées, et 20 % sous produits animaux).

Les facteurs principaux qui font admettre les tolérances sont :

1) Le climat (c'est la première raison)

L'homme est un animal tropical : nous ne sommes pas faits pour vivre dans les pays tempérés, ou froids. Il se peut que l'industrie et les activités humaines soient plus prospères dans ces régions, mais l'habitat de l'homme n'est pas là.

Le vêtement, le charbon, la maison le prouvent.

L'homme, comme toutes les bêtes, est fait pour vivre NU, et partout où il peut vivre ainsi, nuit et jour, d'un bout de l'année à l'autre, il est chez lui. Tout le reste est " trucage " anti-physiologique.

Les esquimaux meurent à quarante ans, victimes de néphrite.

2) Le travail (deuxième raison).

L'homme est, de par son naturel, un animal paresseux. On en a fait un travailleur, qui doit, dès son plus jeune âge et tout au long de sa vie, obéir à une discipline et à des efforts quotidiens, musculaires, nerveux, intellectuels, etc...

L'homme doit travailler pour gagner sa vie. Sous les tropiques, l'homme danse et joue.

Dans les fies du Pacifique la vie est un " jeu ". Dans nos cités d'occident, la vie est un " labeur ".

Le climat froid pousse à l'amidonisme. Pour résister au vent, à la pluie, à la neige, à l'air glacé, l'homme doit avoir des réserves de sucre. Seul l'amidon des céréales, véritable " sucre-retard ", peut lui permettre de résister dans ces climats hostiles. Les fruits, sucres directs ne le permettent pas ; ils sont trop vite brûlés.

Le travail (obligatoire) pousse au viandisme. Pour satisfaire au labeur, il faut un certain courage, une forme d'excitation que donnent les viandes sanglantes. Ce sont leurs " toxines " qui procurent cette énergie. De plus, les viandes appellent les grands excitants complémentaires que sont l'alcool, le tabac, le café, etc...

N.B. - Nourri de la sorte, le moteur humain résiste au climat et fait son travail

mais il cède vite (nos maladies).

3) L'habitude (troisième raison)

Depuis 30 000 ans environ (date du dernier déluge) l'homme mange mal, et a cultivé tous les modes alimentaires possibles. Il faut tenir compte de ce passé, inscrit dans notre hérédité, et chercher à " désintoxiquer " sans brusquerie.

Pour satisfaire aux climats, aux labeurs, et aux habitudes, acceptons donc, les aliments de tolérance, mais sachons les choisir en fonction de leur moindre agressivité.

1) - Les viandes pourront apparaître sur la table de l'homme blanc occidental, habitant les grands centres urbains, mais sous certaines conditions : que deux à trois fois la semaine et à midi de préférence ; jamais mélangées à des céréales et autres farineux ou glucides ; dans l'ordre de préférence suivant : poisson, lapin ou poulet, viande blanche et enfin viande rouge, sous forme grillées ou bouillies.

N.B. - Ne jamais oublier que la tolérance en faveur des viandes doit toujours être surveillée ; ce qui veut dire que la ration et la fréquence sont individuelles, et qu'à la moindre alerte (encrassement cristalloïdal : douleurs articulaires, migraine, insomnie, etc...), la tolérance ne doit plus exister (retour au régime végétal).

2) - Les céréales devront être également tolérées, pour la raison que nous savons, mais à la condition formelle qu'elles soient bien prédigérées, ou correctement " dextrinisées " par une cuisson à basse température, non mélangées avec les viandes, et choisies de préférence dans l'ordre suivant : pomme de terre, riz, millet, avoine, sarrasin, maïs, et blé qui reste la céréale la plus échauffante.

Même observation que pour la viande : dès que la tolérance en amidon (céréales) manifeste des signes d'excès (écoulements du nez, des bronches, du vagin, etc...) il faut les supprimer, et revenir au régime fondamental humain.

Le fond nutritionnel ayant été institué, les aliments de tolérance ayant été choisis, il faut maintenant penser à combler rapidement les carences (morbides et autolytiques), en adjoignant à ce régime hypotoxique (relatif du fait des

tolérances) des " nutriments ", aliments spéciaux, très riches en oligo-éléments.
Ce sera la part du régime anticarenciel.

La " cure de revitalisation " présente, donc, plusieurs phases, dont une nutritionnelle, qui présente les temps suivants : mis en place du régime biologique humain, choix des tolérances, et adjonction de nutriments.

Là encore, peu de diététiciens de formation officielle savent appliquer correctement cette cure de revitalisation avec son double régime hypotoxique et anticarenciel.

On voit, trop souvent, les nutriments intervenir en pleine phase d'autolyse diététique, et être même considérés par certains comme des facteurs de guérison, ce qui est absolument aberrant.

----- - LES GRANDES ERREURS NUTRITIONNELLES -

1) - L'échec du " fond nutritionnel "
(spécifique et naturel)

2) - Les fautes de conceptions portant sur le " fond nutritionnel "

" L'erreur survient chaque fois que
l'homme se prend pour le centre du
monde, et refuse de se considérer
sur le même plan que les autres
créatures ".

P.M.

Ces grandes erreurs, au nombre de deux, sont :
 1) - L'oubli du "fond nutritionnel"
 2) - Les fausses conceptions portant sur le "fond nutritionnel"
 Nous disposons de deux yeux : l'un est fait pour regarder vivre les hommes, l'autre pour voir ce qui se fait dans la Nature".

P.M.

CHAPITRE III

- LES GRANDES ERREURS NUTRITIONNELLES -

1) - L'oubli du "fond nutritionnel"
 (spécifique et naturel)

2) - Les fausses conceptions portant sur le "fond nutritionnel"

" L'erreur survient chaque fois que l'homme se prend pour le centre du Monde, et refuse de se considérer sur le même plan que les autres créatures".

P.M.

Ces grandes erreurs, au nombre de deux, se rencontrent presque toujours hors des interventions naturopathiques.

Elles portent sur l'oubli du fond nutritionnel dans l'ignorance ou se trouve tout praticien classique du régime biologique humain, ou sur une mauvaise conception de ce régime, quand, par chance, certains l'envisagent, et cela tant chez les empiriques (qui s'en tiennent à des systèmes alimentaires populaires, tels que le végétalisme ou le végétarisme) que chez les scientifiques (qui se fondent pour établir les leurs sur des notions inexactes, telles que celles du calorisme, des rations équilibrées, etc...)

Notre enseignement permet d'expliquer d'une manière très logique, toutes les erreurs connues en matière d'alimentation, et toutes les fautes commises par les techniciens mal avertis dans l'établissement de leurs régimes.

Nous attirons l'attention sur le fait que seules les bases sur lesquelles repose la Naturopathie, permettent de développer, sans risque de se contredire, toute une théorie alimentaire valable.

Toute autre manière de faire, ou de raisonner conduit à tout moment à des confusions, des contradictions ou à des affirmations (gratuites).

C'est la raison pour laquelle les écrits classiques sur la diététique et la nutrition sont entachés d'obscurité, et n'apportent pas de solution aux problèmes posés.

C'est ce que nous appelons la "faillite de la diététique classique"

1) - L'oubli du fond nutritionnel est la première faute -

Elle se rencontre, couramment, chez la plupart des praticiens, du simple guérisseur au grand médecin.

a) - Elle consiste, tout d'abord, à ne point admettre le besoin d'un régime autolytique pour désintoxiquer tout organisme malade (parce que, suivant l'optique officielle, la maladie résulte d'une agression extérieure, et que l'alimentation quotidienne n'a rien à voir en l'affaire).

b) - Elle consiste, en second lieu, à ne point instituer un "régime biologique humain" (hypotoxique) pour servir de fond aux aliments choisis, destinés à combler les carences.

Dans cette optique, on ne voit que le mal local, et on ne cherche qu'à en calmer les effets inquiétants (traitement antisymptomatique classique).

L'aliment, dans ce concept du mal, ne joue aucun rôle, ni causal, ni thérapeutique.

Le rôle thérapeutique est tenu par le médicament, mis au point dans ce but.

La cause du mal est souvent inconnue. Cela est avoué (!). Elle est parfois attribuée à un coup, une fatigue, à un germe, etc... qui ne sont, en réalité, que des causes secondes (ou révélatrices d'un état morbide) ; ce qui explique qu'elles ne reproduisent pas à tout coup la maladie expérimentalement voulue.

Pasteur, pour inoculer la maladie de la diphtérie à ses poules, et faire naître en elles la maladie expérimentale, était obligé de déséquilibrer leur terrain humoral par des bains froids forcés (pattes et bas ventre dans l'eau pendant 24 heures). Après quoi, le microbe agissait.

Un gorille résista aux germes de la syphilis, injectés par le savant Metchnikoff, aussi longtemps qu'il fut nourri correctement. Mis aux pâtes cuites, aux farineux, et à la viande, il devint vite réceptif et fit une belle syphilis expérimentale.

La cause seconde ne déclenche la maladie qu'au moment où le terrain humoral est préparé, c'est à dire " déséquilibré ", ayant perdu une partie de ses défenses naturelles (par les viciations humorales subies).

Logique avec lui-même, le praticien classique (quel qu'il soit) n'établira donc, ni diététique (autolytique), ni nutrition (hypotoxique).

En dehors des médicaments habituels, s'il consent à user de nutriments (pollen, gelée royale, embryons, etc...), il le fera toujours dans un esprit analytique et symptomatique.

Les résultats, bien sûr, seront souvent médiocres, passagers ou nuls, parce que la source morbide d'origine alimentaire n'aura pas été tarie. Quels que soient les " efforts compensateurs ", ou les " nutriments " utilisés, le mal subsistera aussi longtemps que la cause n'aura pas été neutralisée. Le bon praticien ira vers les " nutriments ", et n'utilisera que peu de médicaments ; le mauvais abusera de médicaments et se refusera à employer les nutriments.

Avant de comprendre la nécessité d'un retour au fond nutritionnel correct, (régime biologique humain), les patients épuisent, ainsi, la longue liste des remèdes miraculeux, ou celle des " nutriments ", aux formules magiques.

Par contre, lorsque la cure de désintoxication (régime autolytique) a été faite

correctement, et que la cure de revitalisation, avec son fond nutritionnel, lui a succédé, on s'aperçoit que les " produits anticarciens " (nutriments) sont d'un choix facile et que tous ont une action efficace et durable. On peut dire que la plupart des " nutriments ", vendus dans les magasins de régime, ou mieux dans les " magasins de nutrition ", sont excellents, mais que les patients ne sont pas, humoralement, préparés à les recevoir. Ils sont " surchargés " en colles et cristaux ; et ils entretiennent ces surcharges, d'où les échecs.

Exemple : un sujet nourri de viandes et de céréales, deux fois par jour et buvant vin et café sans modération, se plaignait de ne ressentir aucun effet d'une cure de pollen. Nous lui avons expliqué que son tube digestif, malmené, n'était pas en état de tirer bénéfice d'une telle cure. Les vitamines du pollen, tombant dans le gouffre intestinal, ne résistaient pas aux toxines de ce milieu. Le pollen était sans effet.

Neuf fois sur dix, vouloir prendre des nutriments dans ces conditions, est un gaspillage, ou une inutilité.

Comment peut-on, physiologiquement, espérer voir se produire des améliorations lorsque le patient reste encrassé, (avec des intestins encombrés, un foie et des reins fermés, un sang et une lymphe souillés d'impuretés organiques) ?

Comment peut-on espérer parfumer une fosse septique remplie de matières fécales avec quelques gouttes de parfum ?

Comment des médecins sérieux peuvent-ils penser qu'il suffit de mettre quelques " oligo-éléments " ou minéraux dilués, pour modifier l'état de leur patient ?

Comment peut-on croire que de déliçables et précieuses vitamines, ou de fragiles diastases, puissent libérer leurs mécanismes dans cette " fange organique ", qui constitue l'intérieur humoral d'un être malade ?

Comment des nutritionnistes avertis, peuvent-ils oublier la diététique autolytique et draineuse, et le " fond nutritionnel " qui doit lui succéder ?

Comment des homéopathes reniant Hanemann, peuvent-ils en faire tout autant ?

Cependant, nous considérons que les " drafneurs homéopathiques " sont inférieurs en efficacité aux grandes pratiques de la diététique autolytique (naturopathique).

Quant au fond nutritionnel, que le Dr. S. Hanemann avait mis en évidence dans le chapitre le plus important de son Organon, il est oublié par la plupart des homéopathes modernes.

En résumé, les remèdes naturels et autres, surajoutés sur le fond toxémique entretenu, n'agissent pas ou d'une manière très momentanée. Sans désintoxication et sans une estimation correcte de ce que doit être le " régime biologique humain, hypotoxique ", il ne peut y avoir de revitalisation.

Le magnétiseur qui apporte son fluide vital ; le guérisseur qui conseille sa plante revitalisante ; l'allopathe qui donne de l'insuline ; l'homéopathe qui prescrit ses granules minérales, etc... ne devraient pas ignorer que tout ce qu'ils peuvent faire, même de plus valable, pour combler les carences constatées, ne sera jamais suffisant, étant donné que la " source humorale " responsable demeure toujours présente, et qu'elle continue à creuser les carences, que tous cherchent, mais en vain, à combler.

Cette médecine des " suppléances " est comparable au " tonneau des Danaïdes " qui, sans fond, ne pouvait jamais se remplir.

L'erreur d'optique sur l'origine du mal est toujours la cause fondamentale ; on croit que le mal vient du dehors, alors qu'il vient du dedans. La maladie est endogène (faite intérieurement, et par niveaux successifs) et non exogène (issue du dehors).

Le même processus est valable pour les microbes (virus ou viroïdes) qui naissent à l'intérieur du corps (de nos cellules qui libèrent leurs organites ou des cellules de nos aliments altérés).

Le remède n'est pas le vaccin, mais la pureté humorale, et la qualité de l'aliment.

En un mot, la notion du médicament est fausse. On soigne une cause seconde qui n'est pas la vraie ; et on empoisonne en plus. Seul, l'aliment doit servir pour guérir.

Le grand Hippocrate faisait jurer les futurs médecins en leur défendant d'user de médicaments; actuellement, les jeunes médecins font le même serment, mais.... droguent à tour de bras !

Médecins et guérisseurs sont, ici, au même point et tombent dans la même erreur.

Les meilleures analyses, les machines les plus perfectionnées pour détecter les carences ne serviront à rien, même si les calculs sont exacts.

De même, les meilleurs produits, tirés de la nature ou des laboratoires ne serviront à rien, même s'ils sont assimilés parfaitement par l'organisme.

Tout cela, pour la simple raison, suffisante, que les carences sont creusées par la " crasse ", et que pour les combattre réellement, il faut commencer par neutraliser cette " crasse " d'origine alimentaire.

Que diriez-vous d'un homme qui, à l'embouchure d'un fleuve voudrait en modifier le cours ? C'est à la source, et là seulement, que ses efforts seront valables.

Le rêve de la " potion magique " pour retrouver la santé est impossible à réaliser ; celle-ci est faite avant tout de pureté humorale.

La recherche des moyens d'épurer nos liquides (nos humeurs) et nos tissus est seule et la vraie Quête Médicale.

Le Naturopathe a le grand mérite d'avoir compris cela, et de se tenir à ses cures d'élimination et de revitalisation, malgré les difficultés que ces pratiques font naître en clientèle. La facilité du médicament fait que les patients rechignent à la discipline des " cures naturopathiques ".

Les plus belles déductions, les plus magnifiques exposés scientifiques ne résistent pas aux faits naturels. Nous n'y pouvons rien et notre devoir est de faire prendre conscience de l'impératif alimentaire en tant que facteur de maladie et de guérison.

Donc, il est inutile de courrir après les " drogues miracles " et les fortifiants, tant que l'organisme n'a pas été " nettoyé " et " réglé " sur le plan digestif.

Cela ne signifie pas, comme nous le verrons plus loin, qu'il ne soit pas nécessaire parfois, de stimuler, de relancer le moteur, ou de combler certaines carences, creusées par la " crasse " et la cure de désintoxication.

Cela nous le savons, la revitalisation a ses règles et ses produits.

Une fois la cure de désintoxication faite, la cure de revitalisation lui succédera, donc, sur les bases nutritionnelles suivantes :

- a) - Mise en place du fond nutritionnel (régime biologique, spécifiquement humain = 80 % crudités végétales + 20 % crudités animales) ;
- b) - Adjonction de quelques aliments de tolérance en fonction du travail, du climat et des habitudes (aliments de tolérance) ;
- c) - Enfin, apport de quelques aliments ou remèdes de grande stimulation (aliments appelés " nutriments ").

Nous rejetons tous les médicaments (synthétiques, ou de synthèse originale) au cours de la cure de revitalisation. Le naturopathe n'en a pas besoin. Les " nutriments " sont suffisants.

Cependant, le nutriment, pour être biologiquement humain, doit répondre à certaines normes que voici :

- 1) - Etre total, dans la mesure du possible (exemple : huitres fraîches, broyées et liophylisées).
- 2) - Ne pas avoir subi l'action du feu (un germe de blé grillé au four a perdu 80 à 90 % de ses vitamines).
- 3) - Enfin, correspondre à la spécificité de l'alimentation humaine (le jus de viande sucré n'est pas un nutriment correct).

Nous étudierons plus longuement, quelques uns des meilleurs nutriments (à la fin de ce cours, après le chapitre sur les carences).

- 2) - La seconde faute en matière de nutrition, porte sur une mauvaise conception du " régime biologique humain ".

Nous devons distinguer deux sortes d'erreurs :

- celle des empiriques, et
- celle des savants.

Par " empiriques ", nous voulons désigner les chercheurs libres qui, par des voies expérimentales personnelles, ont proposé des systèmes alimentaires et souvent fait école.

Le titre d'empirique n'est pas ici péjoratif.

Le scientifique est lui-même un empirique, mais dont les méthodes sont contrôlées en laboratoire par des expériences, répétées suivant les tables de Bacon.

Les erreurs " déductives " qui risquent de résulter de ces procédés de recherche (expérimentale) sont les mêmes dans les deux cas.

A) - L'erreur des empiriques est de proposer des systèmes alimentaires faussement " diététiques ", et prétendus " nutritionnels " ou définitifs, considérés comme étant des " régimes hypotoxiques " (spécifiquement humain) alors qu'ils n'en sont pas.

Les principaux régimes, ainsi proposés, sont le Végétalisme, le Végatarisme, le Céréalisme, le Carnivorisme, le Fruitarisme (exclusif) le Crudivorisme (non spécifique), le cuisinisme (traditionnel et appetenciel), et l'omnivorisme, le pire de tous.

Nous avons énuméré, ici, les systèmes alimentaires d'origine empirique choisis parmi les plus caractéristiques et les plus connus, mais il y en a beaucoup d'autres qui s'apparentent à ces grands systèmes. Nous ne les mentionnons pas. Les examens critiques formulés à l'égard des grands systèmes valent bien entendu, pour les petits.

Ce qui explique le nombre de ces théories, concernant l'alimentation humaine, est le manque d'esprit et de synthèse et d'objectivité des savants.

Le plaisir, la gourmandise, les habitudes, les coutumes, les traditions, sont les toiles de fond de l'argumentation, qui essaie avec des moyens " pseudo-scientifiques " de broder une vérité qui ne tient pas l'examen.

La " logique passionnelle ", et non la logique tout court, domine et dirige les débats.

L'alcoolique défend son vin par tous les moyens ; si on lui dit : " cela fait mal " il répond : " cela rend gai " ; si on rétorque que la tristesse naît souvent des beuveries, il réplique : " oui, mais le vin rend fort " etc... Il a toujours l'argument pour sauver le vin, comme l'avocat défend son client coupable.

Cette " logique passionnelle " fausse toutes les expériences, qu'elles procèdent de l'empirisme vulgaire ou de l'empirisme scientifique. En touchant aux plaisirs du ventre, on touche au vif de la sensualité et de l'affectivité qui commandent en permanence à l'intellectualité et à l'activité (volonté).

Lorsqu'on pense que des peuples entiers se révolteraient si un législateur (bien intentionné, mais mal habile) osait toucher à leur vin, leur tabac, leur café ; on reste confondu.

Il ne s'agit pourtant là, que de faux aliments.

La réforme véritable doit porter sur les viandes et les amidons. C'est donc une véritable révolution dans l'alimentation humaine, que nous préconisons pour lutter contre les erreurs entretenues à ce sujet, et les maladies qui en résultent.

L'homme n'est malade que parce qu'il mange faux, et parce qu'il prend des nutriments, des poisons (lents). La lenteur de cet empoisonnement fait qu'il passe inaperçu.

La vie est un lent empoisonnement, dont toute l'espèce humaine subit les effets avec plus ou moins de chance. Rares sont les peuplades qui échappent à une alimentation anti-physiologique.

Cela s'explique parce que l'homme a quitté son habitat (originel) que sont les rives chaudes (où poussent en abondance des fruits toute l'année). L'habitat géographiquement très limité exige une population très réduite, de quelques millions d'individus (5 à 10 maximum pour la terre entière). Nous sommes, actuellement 5 milliards, et avant la fin du siècle, nous serons plus de 15 milliards.

Pour vivre, les erreurs alimentaires (officialisées, bien entendu) seront encore plus graves et plus nombreuses, parallèlement aux " maladies dégénératives " qui ne cesseront de s'amplifier.

La lutte que mène le naturopathe est un combat dont la fin n'est pas pour demain, face à la stupidité des hommes.

Certains chercheurs se sont aperçus, malgré tout, qu'il était malaisé de revitaliser sur un fond morbide entretenu.

Aussi, ont-ils animé d'excellentes intentions, préconisé des " systèmes

alimentaires ", bien précis, destinés à servir de régime biologique humain ; mais ils se sont trompés.

Voici ces systèmes, qui tous pêchent par une erreur fondamentale portant sur la notion de " spécificité ".

a) - LE VEGETALISME

Théorie : L'Etre humain n'est pas fait, organiquement, pour manger de la viande, et principalement des aliments azotés d'origine animale (produits et sous-produits animaux) : viande, poisson, lait, fromage et beurre.

Il doit se contenter, pour satisfaire son appétit, de se nourrir essentiellement de fruits, de légumes, de céréales et de produits végétaux azotés (fruits tels que les noix, noisettes, amandes, ou de légumes tels que soja, lentilles, haricots, fèves, etc...)

En France, le Professeur MONO fut le grand instigateur de ce régime.

Critique : L'erreur de ce système est de pousser à la consommation des céréales et des légumineuses ; surtout abus de pain et de farines complètes.

L'amidonisme (producteur de colles, viscosités sanguines et lymphatiques : frilosité, mauvaise circulation, etc...) est l'aboutissement du végétalisme exclusif, principalement chez les " sanguino-pléthoriques " (obésité blanche et flasque, insomnie, impuissance et frigidity, ulcération variqueuse, congestion cérébrale moins par hypertension artérielle que par épaissement du liquide, etc...)

Le Docteur Arbeltier a signalé le danger de " l' hémogliase " représentée par l'abus de farines, de céréales ; mais les végétaliens ont détourné la difficulté en affirmant gratuitement (logique passionnelle) que les farines blanches seules, étaient responsables, mais non les farines complètes. Or, cela est faux, toute farine (blanche ou noire) détient une part de responsabilité.

Enfin, les Végétaliens oublient trop le CRUDIVORISME. Le feu, pour eux, n'est pas l'ennemi : confitures, bouillies et " côtelettes de blé " (frites) sont à leur menu.

b) - LE VEGETARISME

Théorie : Plus nuancé que le Végétalisme (ennemi de toute substance animale, directe ou indirecte), le Végétarisme admet la consommation de sous-produits animaux (lait, yaourt, fromage, miel, etc...). Tous autres aliments d'origine végétale (fruits, légumes aqueux et farineux, céréale sont de plus admis dans ce régime.

Critique : " Le Végétarisme " est un ajustement du " Végétalisme " trop excessif. Cependant le végétarien tombe dans l'erreur, comme le végétalien, de l'amidonisme (producteur de colles), et de légumineuses (producteurs de purines, presque plus dangereuses que celles de la viande).

Le grand maître français du Végétarisme fut le Docteur Paul Carton et après lui le philosophe Demarquette (fondateur du mouvement végétarien français). D'autres, comme les chefs d'école du mouvement naturiste : les Dr A. et G. Durville ont, heureusement, modifié la doctrine, non seulement par un retour au crudivorisisme fruitarien (chaque fois que possible), mais encore par une réduction massive des farines complètes, et surtout par l'adjonction pour certains sujets de repas faiblement carnés (2 à 3 fois par semaine, et à midi).

Le Naturisme alimentaire des frères Durville reste, pour le Naturopathe, un enseignement plus valable que le Cartonisme, ou le Végétarisme classique.

Le végétarisme, par son " carnivorisisme non sanglant ", est à mi-chemin de la Vérité en ne condamnant qu'une catégorie (sur deux) d'aliments anti-spécifiques (les viandes sanglantes).

c) - LE CEREALISME

Théorie : Présenté de diverses façons, le céréalisme, en général, présente les graines comme étant des aliments humains par excellence :

Certains céréaliens préconisent une alimentation imitée de l'oriental, et essentiellement axée sur le riz ; d'autres préfèrent le blé entier ; d'autres encore, les mélanges.

Ce système exclue les viandes, avec tolérance souvent pour les poissons.

Le père du Céréalisme au blé est le Dr. Hanish.

Un autre vulgarisateur fut Oshawa, maître japonais qui a été à l'origine du mouvement dit de la " macrobiotique " (orientale) ou art de vivre vieux (céréalisme au riz).

En vérité, il existe une macrobiotique occidentale, fondée sur les légumes et les fruits de notre pays (celle de Maïmonide)

La macrobiotique orientale, qui fait du riz et de la sauce de soja les principaux aliments et condamne les fruits, est l'imitation du régime traditionnel des paysans pauvres japonais.

La restriction (quantité) fait plus, dans ce mode d'alimentation, que le choix des aliments (qualité). Souvenons nous du régime de Cornaro.

En partant de monodiète aux pommes cuites, ou de légumes aqueux bouillis, nous avons réalisé des guérisons aussi spectaculaires que celles résultant de la monodiète au riz (déjà bien connue et mise en évidence par le Dr. Kempfer contre l'artério-sclérose).

Rappelons que le choix, ici, importe moins que la restriction monoditétiq. C'est ce facteur qui détermine la guérison (par autolyse).

Enfin, la grande erreur de la macrobiotique orientale, est d'avoir voulu faire d'un régime diététique (autolytique) momentané (pour cure de désintoxication), un régime nutritionnel, continu (pour " cure de revitalisation, et même pour " cure de stabilisation ").

Critique : L'homme n'est pas fait pour manger des graines de céréales. Ce n'est pas un pigeon ; il ne dispose pas comme les vrais granivores d'un jabot germer.

L'excès d'amidon englu le sang humain (hémogliase), fatigue le foie, et peu à peu rend la lymphe si épaisse que l'assimilation cellulaire est étouffée.

d) - LE CARNIVORISME (ou VIANDISME)

Théorie : Défendu par quelques uns, d'une manière scientifique et par beaucoup d'une manière instinctive et passionnée, le carnivorisme présente plusieurs aspects.

Le père de Viandisme, est le pharmacien Franc.

Le premier de ces aspects est que la viande est l'aliment-roi par excellence, et que l'homme peut se passer de tout, sauf de cet aliment. Fruits, légumes, céréales sont secondaires ; ce qui compte au repas et ce qui nourrit, c'est exclusivement la viande.

Le deuxième aspect de la théorie est moins exclusif : il admet des aliments seconds complémentaires pour équilibrer les repas carnés, mais la viande rouge demeure l'axe du régime.

Viande et salade, aux deux repas, est la formule des " diététiciens " à la mode (cure d'amaigrissement des vedettes).

Critique : l'homme n'est pas un carnivore. Ses intestins sont trop longs et ses reins sont insuffisants.

Le vrai carnivore (le tigre) a environ 3 mètres d'intestin (alors que l'homme présente une longueur de 8 mètres, et que la vache " herbivore type " atteint 30 mètres et plus).

Un intestin court est nécessaire au carnivore car il protège des putréfactions. De plus, le vrai carnivore urine de l'ammoniac (odeur caractéristique des ménageries).

L'ammoniac secrétée par les reins, tamponne l'acide urique en excès, résultant des viandes. Les produits qui en résultent sont des sels, qui passent mal à travers les reins humains.

L'acidisme urique, chez l'homme, est responsable de déminéralisation et de décalcification.

Les reins humains secrètent peu d'ammoniac (base) ; et c'est pour lutter contre l'excès d'acides uriques que le corps abandonne ses propres bases minérales (calcium, magnésium, etc...) qui sont les éléments constitutifs et nécessaires de ses os, de ses dents, de ses cheveux, de son sang, de ses artères, et de tous ses tissus.

Voilà pourquoi l'homme perd ses os (fracture spontanée du col du fémur chez les vieillards), ses dents, ses cheveux, etc... avant l'âge et souvent très tôt.

e) - LE FRUITARISME EXCLUSIF

Théorie : L'homme est organiquement constitué comme un singe ; il doit manger comme cet animal qui s'alimente exclusivement de fruits juteux, gras et secs.

Un des apôtres du système a été le biologiste Phusis.

Critique : L'homme, effectivement, sur le plan de la digestion, peut être comparé au singe ; mais ce dernier mange des insectes et des sous-produits animaux (oeufs). L'homme peut donc manger non seulement des fruits, mais des sous produits animaux.

Ces " sous-produits animaux " sont, pour l'homme, les laitages et les fromages avec les oeufs et les coquillages (moules et huitres). Nous appelons ce carnivorisme limité, un " carnivorisme non sanglant ".

Enfin, l'homme peut encore manger cru des feuilles vertes, des légumes aqueux, et également des racines sucrées (carottes, etc...). Tout cela appartient de plein droit au régime biologique humain.

f) - LE CRUDIVORISME

(non spécifique)

Théorie : L'homme, comme tous les animaux, doit manger CRU, et peut manger de tout, cru, y compris les viandes.

Cependant, le crudivorisme (même spécifique) ne permet pas de lutter contre les grands froids, et les digestions accélérées ne satisfont pas le travailleur.

Critique : On voit, ici, le vice du système. Amidons et viandes ne peuvent être mangés crus ; il faut les cuire si on veut s'en nourrir. L'homme est bien fait pour manger cru, mais pas pour manger de tous les aliments.

g) - L'OMNIVORISME

Théorie : L'homme est fait pour manger de tout, à l'exemple du cochon et du rat, qui sont des animaux omnivores.

L'omnivorisme est à l'origine de la gastronomie (manger de tout, et de tout à la fois...) Théorie classique des scientifiques.

Critique : Rien ne justifie cette théorie, qui reste pourtant la plus communément admise. Rat et cochon ne sont pas des omnivores. Ils ont en commun avec l'homme une incroyable faculté d'accommodation digestive, c'est tout.

L'omnivorisme (avec pour base pseudo-scientifique : le calorisme, les ractions chimiques équilibrées, et le complémentarisme nutritif) est un bel exemple de " logique passionnelle " en matière de science alimentaire. Le plaisir commande, il faut inventer une théorie savante pour le justifier.
Les savants sont, ici, aux ordres du ventre !

Même remarque pour les poisons classiques : tabac, vin, café, thé, alcools variés que personne n'ose attaquer et condamner ouvertement. Ces " drogues " ont fait plus de mal que les " drogues clandestines " (cocaïne, marijuana, opium etc...) et autant de mal que les drogues médicales (appelées médicaments); ce qui n'est pas peu dire.

h) - LE CUISINISME (Traditionnel et appétenciel)

Théorie : Est bon au corps, tout aliment qui plait au goût, qu'on mange avec plaisir.

Critique : On sait où une telle théorie peut mener (gastronomie, source de maladies graves et de dégénérescence avant l'âge).

B - L'erreur des savants est de proposer des systèmes alimentaires basés sur des dogmes qui n'ont qu'une valeur relative ; cherchant quel pouvait être le " régime humain parfait ", les scientifiques se sont appuyés successivement sur des bases discutables, telles que celles des calories, des ractions chimiques équilibrées, et des oligo-éléments.
Etudions ces divers systèmes -

1) - LE CALORISME

C'est le système alimentaire établi sur les unités de chaleur, dégagées par les aliments.

Le chimiste Atwater est le père de ce système. La théorie s'expose comme suit :

L'homme, en travaillant, et même au repos, (par le simple jeu de ses organes) émet de la chaleur

D'autre part, les aliments brûlent, en émettant une certaine quantité de chaleur, en fonction de leur nature.

L'unité de chaleur : la calorie est la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1 degré, 1 litre d'eau. On a établi, en partant de cette unité, la quantité de chaleur perdue par un homme en 24 heures, et la table calorique des aliments.

Atwater a établi un rapport entre ces deux observations (la chaleur perdue par l'homme, et la chaleur dégagée par les aliments) et il a cru pouvoir en déduire des lois mathématiques, concernant l'alimentation humaine.

Il est arrivé, ainsi, à fixer les pertes caloriques de l'homme entre 2 et 3000 calories par jour suivant son travail.

Le régime et la ration alimentaire parfaits, a-t-il conclu, doivent équilibrer ces pertes.

Il faut, donc, donner à l'homme 2 à 3000 calories alimentaires par jour, pour qu'il se porte bien, et ne risque pas des troubles de maladie par dénutrition ! Et ces calories seront prises au hasard de la table pour que le total prévu soit respecté.

On voit à quelle extrémité peut conduire un tel raisonnement, essentiellement mathématique (donc très scientifique).

Sur le plan physiologique, c'est une " escroquerie à la santé ". On ne comprend pas comment des savants, des médecins, peuvent encore parler, sans rire, ni honte, de calories alimentaires.

Critique : Le calorisme, malgré sa naïveté scientifique, reste en honneur dans tous les écrits classiques : livres scolaires, dictionnaires, revues d'information médicale, etc... C'est incroyable !

Mais le " calorisme " ne tient pas compte de la vitalité de l'aliment ; il ne fait aucune distinction entre l'aliment " cuit ", donc mort, et un aliment cru ou " vivant ". (les deux ayant même nombre de calories).

D'autre part, le " calorisme " ne tient pas compte de la spécificité alimentaire ; viande, céréale et beurre sont les aliments les plus riches en

calories, or, ils ne nous conviennent pas du tout ; ce sont de " faux aliments "

Enfin, le " calorisme " favorise la gastronomie omnivore, et la suralimentation, qui sont à l'origine des maladies, par les surcharges en colles et cristaux.

Le " calorisme " n'est pas seulement à l'origine de nos erreurs alimentaires ; c'est plus grave : il les justifie au nom de la science.

Le " calorisme " glorifie l'aliment mort, l'aliment faux, et l'aliment poison.

Le " calorisme " est une théorie de " mathématicien-chimiste ", et non se philosophe-biologiste.

Avec une ration calorique minimum (500 calories par jour) on peut vivre en bonne santé ; et inversement, avec 3 500 calories par jour, on peut mourir rapidement.

Exemple : avec 1 kilo de pommes crues par jour, on vit admirablement et avec 4 kilos de chocolat, on meurt en quelques semaines.

2) - LE CHIMISTE

(les rations chimiques équilibrées)

C'est le système d'alimentation humaine établi en fonction des rations chimiques glucides, protides, lipides (et en proportions convenables !)

Théorie : Se rendant compte du manque de précision du " calorisme ", les hommes de laboratoire ont voulu lui donner des fondements scientifiques plus sûrs par le système des rations chimiques équilibrées.

La calorie, ont-ils dit, n'est pas une mesure suffisante en soi ; il faut distinguer entre les 3 aliments de base : glucide, protide et lipide, et exiger (dans le calcul des calories) que ces 3 aliments indispensables soient toujours présents, et qu'ils le soient encore, dans certains rapports (rations équilibrées). Ce système ne détruit pas le calorisme, mais le revalorise.

Critique : Le problème, en effet, était de revaloriser le vieux calorisme d'Atwater, qui craquait de toutes parts.

Pour cela, les savants n'ont rien trouvé de mieux que la théorie des rations chimiques équilibrées.

Les rations chimiques sont des vues de l'esprit (l'univorisme animal étant la règle) ; quant aux rations équilibrées, leurs notions sont également fausses, toujours par rapport à la loi universelle de l'univorisme (même relatif) qui gouverne l'alimentation du monde animal et que justifie la diversité des espèces.

Donc, pour revaloriser le calorisme, on a décidé, très arbitrairement, qu'il fallait faire entrer dans le bilan calorique quotidien, de nouvelles notions (protide, glucide, lipide), sur le calcul suivant :
de 1 à 2 grs de protides ,
de 0,5 à 1 gr de lipides et
de 5 à 10 grs de glucides,
tout cela par jour et par kilogramme de poids corporel.
Notions fort " élastiques " d'ailleurs, qui vont du simple au double, ce qui donne, suivant l'imprécision des chiffres et les corpulences individuelles, des écarts nutritifs considérables.

C'est l'art d'engraisser les obèses.... et c'est toujours de la " logique passionnelle ". A tout prix, il faut faire manger de tout, et de tout à la fois.
L'imprécision quantitative des rations chimiques est en soi très grave.
Mais ce qui est encore plus grave, c'est le silence sur la qualité des rations préconisées.

Exemple : un homme de 100 kg doit manger 1 kilo d'aliments hydro-carbonés (glucides) ; mais on ne dit pas s'il s'agit de 1 kg de sucre blanc ; ou de 1 kg de céréales, mal cuites ; ou encore de 1 kilo de fruits secs (dattes), ou de fruits juteux.

Pourtant, chacun devine que les résultats ne seront pas les mêmes.
Prenons l'exemple des protides. Un homme de 100 kg vivra bien avec 200 gr de noix, mais tombera vite malade avec la même quantité issue de charcuterie (même maigre).

Enfin, la vie de l'aliment est toujours inconnue dans cette théorie ; un oeuf cuit équivaut à un oeuf cru, pour le chimiste ; mais seul l'oeuf cru peut faire un poussin, donc, il manque quelque chose à l'oeuf cuit (la vie).
Le chimiste l'ignore.

Les rations chimiques ne sont pas nécessaires ; elles n'existent pas dans le règne animal, où l'UNIVORISME est la règle ; le tigre ne mange jamais de glucides (sucres) ; le boeuf ne mange jamais de protides (viandes) ; l'hippopotame ne mange jamais de lipides (beurre) et pourtant le tigre a des muscles puissants, le boeuf fait des chairs abondantes et l'hippopotame engraisse merveilleusement. On ne donne pas à une vache du beurre, sous prétexte qu'elle produit du lait.

Pourtant, un chimiste (ignorant tout de la vache) déduirait aisément qu'il faut lui donner une alimentation riche en protéines et en lipides pour produire du lait et du beurre. Ainsi raisonne-t-on pour l'homme. Etant fait de lipides, glucides et protides (constitution du corps humain), il doit, donc, recevoir (alimentaires parlant) ces trois formes de produits pour vivre. Simplicité d'un raisonnement qui ne tient pas compte des transformations et des mutations organiques, et qui se trouve en opposition totale avec les faits (observation sur les animaux).

Les termites vivent bien en mangeant du bois (cellulose pauvre) - dans quel état devraient-elles être si nos savants avaient raison.

Les rations chimiques, si elles se réalisent accidentellement ne sont pas équilibrées. Le noir, dans sa savane, mange 30 jours sur 30 du manioc et des fruits ; le jour de fête, il se gorge de viande 3 ou 4 jours de suite (animal tué) Ce qui caractérise l'Univorisme est justement le déséquilibre des rations chimiques. En cas de disette ou de famine, l'animal en difficulté, survit avec des aliments seconds, autant déséquilibrés que l'aliment fondamental.

Exemple : un homme privé de fruits, survivra avec du fromage blanc, et des racines sucrées (carotte, etc...)

La théorie des rations chimiques ignore encore certains facteurs vitaux. On peut dire que la qualité des aliments diffère pour chaque espèce.

Exemple : (pour l'homme) : entre deux matières grasses, l'une (beurre) est mieux assimilée que l'autre (suif) ; entre deux glucides, le fruit est préférable au sucré blanc ; entre deux protides, mieux vaut, pour nous, manger des amandes que des viandes.

Autre remarque, les intolérances individuelles, font que tel aliment est mieux accepté que tel autre.

Exemple : tel sujet digère bien les oranges, tel autre ne peut les supporter ; celui-ci boit du lait et s'en trouve bien, celui-là ne peut pas le supporter ; un autre mangera des oeufs avec plaisir, et tel autre pas, etc....

Enfin, les manipulations dénaturant l'aliment (raffinage chimique, altération par le feu, etc...)

En conclusion : le " chimisme " est à rejeter, tout comme le " calorisme ".

Le nutritionniste, qui parle " calories " joue au mathématicien. Le nutritionniste, qui parle " rations chimiques ", joue au petit chimiste. Mais les deux se trompent, et n'ont aucune vue exacte du phénomène biologique qu'est l'alimentation.

4) - LE " COMPLEMENTARISME "

Cette théorie compensatrice est celle des oligo-éléments (vitamines, minéraux, diastases ou ferments). Les " biothérapeutes " sont les champions du système.

Son insuffisance est également notoire par l'oubli du " fond nutritionnel spécifique ".

Prenant conscience, sans l'avouer ouvertement, de toutes les insuffisances de leurs théories alimentaires, les " scientistes " se sont lancés, aveuglément, dans la théorie des oligo-éléments.

" Il faut tenir compte, ont-ils dit en dernier ressort, des principes vivants, des catalyseurs, indispensables à la vie ".

Et la grande quête des vitamines, des minéraux et des diastases a commencé. C'était le bon côté de cet enseignement nouveau, qui tenait compte de la Vie de l'aliment.

Critique : le mal est que ces " oligo-éléments " sont, le plus souvent, fabriqués en laboratoire, et surajoutés sur un fond nutritionnel douteux, toujours évalué en calories ou rations chimiques.

L'idée était bonne, mais sa réalisation mauvaise (parce qu'on a oublié la " crasse ", le " nettoyage ", et le fond nutritionnel correct.

Si la théorie des " oligo-éléments " avait poussé les gens à manger beaucoup de crudités (végétales ou animales) : assiette de légumes, fruits, yaourts, fromage cru, etc... il y aurait eu vraiment complémentarisme par compensation des aliments anti-spécifiques et morts (dénaturés par le feu)

La théorie des " oligo-éléments " aurait dû être un retour au crudivorisme partiel, intelligent.

Malheureusement, il n'en a rien été. Les " oligo-éléments " sont arrivés en pilules, dragées et sirops sur la table du consommateur. Ils sont devenus des produits de synthèse, le plus souvent, que les " nutriments " de régime n'arrivent même pas à concurrencer ; et c'est bien dommage !

Ce qui sort de la pharmacie a plus de prestige que ce qui vient de l'épicerie et du magasin de régime. Incompréhension humaine !

Enfin, cette théorie ne prend pas partie ni sur l'origine de la maladie, ni sur la forme thérapeutique et encore moins sur la qualité du régime biologique humain.

Autant d'incertitudes qui font que tout l'édifice est construit sur le sable, et que les meilleures ordonnances sont toujours à la recherche de nouvelles formules, " plus magiques " les unes que les autres, avec les grands emballlements par tel ou tel produit, succédant à l'oubli du " merveilleux " d'hier, qui a cessé de plaire ou dont le " prestige est épuisé ".

Beaucoup de médecins ont cru faire de la sorte de l'étiopathie (c'est à dire une médecine des profondeurs) alors qu'ils n'atteignaient que des zones secondaires, sans toucher au fond humoral, marécageux, responsable.

Les quelques succès momentanés, très rares, confondus avec des phénomènes spontanés d'auto-guérison, ont fait croire à la valeur de la méthode, sans qu'on puisse expliquer les échecs et les récidives, survenant même dans les meilleures conditions d'application.

Il faut être beaucoup plus sévère dans l'observation des phénomènes que ne sont, en général, les cliniciens, si l'on veut découvrir les secrets de la maladie, de la guérison et de la santé.

La plupart des praticiens officiels ou non, scientifiques ou empiriques, médecins

ou guérisseurs ignorent le phénomène spontané de l'auto-guérison - Toute maladie n'évolue pas nécessairement vers la mort, même laissée à elle-même. A l'état réactionnel, il y a lutte dans l'organisme.

Celui-ci essaie de chasser les produits résiduels et toxiques qui l'em-poisonnent. S'il réussit par lui-même, c'est l'auto-guérison spontanée, qui joue beaucoup plus souvent qu'on le croit. Ce phénomène se réalise, en effet, chaque fois que la " Force Vitale " finit par triompher des surcharges. Combien de malades ont cru guérir grâce à leurs remèdes, alors qu'ils se sont guéris malgré leurs remèdes !

Combien de médecins ont cru avoir maîtrisé le mal, alors que leur action était nulle ou même contraire à la guérison !

Toutes les méthodes médicales, y compris les moins considérées par les milieux scientifiques, comptent de nombreux succès à leur actif. Cela est du au phénomène spontané de l'auto-guérison.

Prenons l'exemple des verrues. Elles viennent, dit-on, sans raison (comme si une telle chose pouvait se faire).

Les médications ne manquent pas. Elles sont, en général, à base de minéraux. Ne parlons pas des cautérisants (nitrate d'argent, acides, plantes), qui ne font que brûler les excroissances. Considérons seulement les méthodes par magnétisme et par médicaments minéraux (dilués ou non).

Toutes obtiennent des résultats, sans pour autant éviter des échecs, incompréhensibles pour le thérapeute.

Prenons, maintenant, 10 sujets porteurs de verrues, et appliquons à leur égard n'importe quelle pratique inoffensive (signe de croix, passe fluïdique, potion à base de coquilles d'oeuf... ou léger coup de pied au derrière), nous serons étonnés de voir au bout d'un mois, un pourcentage de 50 % d'amélioration, voire de guérison totale. Pour le naturopathe, il n'y a pas là un mystère. C'est le corps qui guérit, et rien que lui.

Quelle que soit la médecine violente ou douce, maladroite ou inutile, le corps continue son travail d'auto-guérison.

La " paix thérapeutique ", où le médecin las de droguer, laisse son malade au repos et supprime toute médication, est la preuve de ce que nous avançons.

Dans la plupart des maladies chroniques, ce phénomène de l'auto-guérison spontanée se produit périodiquement, mais il passe inaperçu. Le malade attribue son amélioration momentanée à la médication, et se refuse à mettre en cause cette même médication au moment de la récurrence. Voici ce qui se passe, en réalité. La maladie chronique est un état réactionnel qu'on rencontre chez le sous-vital. Chez ce malade, la " force vitale " et les surcharges qu'elle combat sur le mode éliminatoire, se trouvent à égalité. Suivant les moments, triomphent ou bien la " force vitale " (d'où la crise curative), ou bien les surcharges (qui saturent en profondeur, d'où l'apparence du calme en surface).

La maladie chronique est, donc, cyclique, et ses périodes sont provoquées par le succès momentané d'un des deux antagonistes.

Lorsqu'un médecin ou un guérisseur survient, avec son remède ou ses procédés, lors d'une crise curative, à son sommet, il ne peut que déboucher sur une " amélioration "(apparente) . Dans le cas contraire, s'il intervient au " creux de la vague ", il n'obtient aucun résultat.

C'est ainsi, qu'en matière de soins à l'adresse des chroniques, la plus grande diversité des thérapeutiques est proposée aux malades. Toutes ont leurs réussites, toutes leurs échecs. Mais le patient, soucieux de se guérir très vite de son mal, ne " philosophe " pas sur son cas à notre manière. La cause de ses ennuis est toujours le phénomène le plus proche, et le facteur de guérison celui qui coïncide avec son amélioration. Il est difficile de le faire raisonner autrement.

L'homéopathie, sous sa vraie forme du remède contraire, dilué, reste la thérapeutique qui se prête le plus à ce genre d'illusion. Les malades se soignent, ainsi, toute leur vie, et sont toujours contents.

L' AUTO-GUERISON DIRIGEE

En réalité, ce n'est pas tel ou tel produit qui guérit, mais le corps lui-même qui opère son épuration humorale, puis sa réfection tissulaire. Le principe guérisseur dans telle plante spécifique, dans tel produit miraculeux,

dans tel procédé magique, n'existe pas. C'est une survivance de la vieille sorcellerie.

Le naturopathe sait que le corps dispose de toute une série de moyens pour s'épurer et se reconstruire. Ces moyens sont dirigés par la " Force Vitale ", qui siège dans les glandes endocrines et le système nerveux, et qui procède par le jeu de ses éliminations émonctoriels (désintoxication) et par le réglage de ses métabolismes (revitalisation).

Le meilleur moyen de réparer les désordres du moteur humain, est de se fier à ce " médecin intérieur ", qui sait mieux que tout autre, faire ce qui convient.

Aucune médication spécifique n'est utile lors des maladies réactionnelles. Toute action de ce genre ne peut que retarder la vraie guérison. Il faut aider tout l'organisme dans son travail d'épuration, et ensuite l'aider dans son travail de réparation. Le naturopathe, conscient de l'intelligence organique, ne cherche pas à imposer maladroitement une " pseudo-guérison " par des moyens répressifs des symptômes inquiétants.

Il sait, avons nous vu, les processus curatifs de l'organisme. Il aide, stimule, réveille si besoin, mais n'impose jamais des directives contraires à celles de la force vitale, grande animatrice sur tous les plans organiques.

Cette notion du mal interne, naissant des impuretés humorales (dues en grande partie à nos erreurs alimentaires), et cette autre notion d'une " force intelligente " travaillant correctement à l'épuration, sont les deux notions fondamentales de la naturopathie orthodoxe, ou " hygiène vitale ". Quand on les a comprises, toutes les difficultés de notre enseignement s'estompent comme par miracle, et tout devient clair et logique.

C'est cette position qui nous sépare du médecin, qu'il soit allopathe, homéopathe ou physicien. Le remède spécifique n'existe pas ; il n'y a aucune vertu active (ou guérisseuse) en aucune chose. C'est le corps vivant qui détient tout cela en lui.

Nos 10 techniques naturels (et leurs centaines de procédés intérieurs) ne sont pas des facteurs de guérison, mais des moyens pour mettre en mouvement

les processus auto-guérisseurs de l'organisme.

La diététique et la nutrition (bromatologie) ne sont rien d'autres que de tels moyens. Faire jeûner un mort ne le guérit pas ; essayer de le nourrir correctement ne le ramène pas davantage à la vie.

Ce n'est pas le mercurochrome qui fait cicatriser une plaie, ni le plâtre qui fait souder l'os cassé. C'est la Vie qui est dans le patient ; et plus le potentiel vital est élevé, plus rapide est l'auto-guérison. Ce qui compte, donc, c'est de cultiver la Vie, au maximum, en chacun de nous. L'important, c'est faire de chaque être humain une puissante " machine à vivre ". Et, pour réaliser une telle machine, il est évident qu'il faut en comprendre le mécanisme et l'aider à " tourner rond ".

Aussi, lorsque nous parlons d'hygiène vitale, conforme à notre physiologie, nous sommes dans le vrai. La naturopathie orthodoxe ne peut être qu'hygiène vitale . Toute autre conception est, nécessairement fausse, et ne peut conduire qu'aux erreurs, multiples, habituelles, des soins locaux, spécifiques et maladroits, parce qu'ils jugulent les manifestations de la force vitale " auto-guérisseuse ".

Nous nous élevons avec la plus grande rigueur contre les produits de diététique (!) aux mille vertus ; cela rappelle trop la pharmacie. Le temps est passé de ce genre de miracle. Laissons à ceux qui se sont trompés et continuent à se tromper, les responsabilités et leurs erreurs. Ne les imitons pas. L'avenir de l'hygiène vitale, et de ses techniques, dont la diététique et la nutrition (dans le sens correct que nous lui donnons), est assuré. Laissons loin derrière nous tous les mensonges d'une fausse médecine et d'une hygiène officielle, aberrante.

Laissons tomber dans l'oubli toutes ces drogues chimiques (ou naturelles) aux multiples vertus et aux pouvoirs magiques. Tout cela n'est qu'illusion.

Déjà, en lisant le premier cours de bromatologie (diététique), vous avez pu vous rendre compte que notre enseignement était inédit, et reposait sur des bases d'une solidité à toute épreuve.

En continuant à nous lire, vous sentirez se confirmer ce sentiment de cohérence et de logique qui ont fait tant défaut jusqu'alors aux " Sciences de la Vie ".

